

**HUBUNGAN *SPEED*, *AGILITY* DAN *QUICKNESS* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SSB LAEN MANEN U16**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



HILARIUS UN
NIM. 22320034

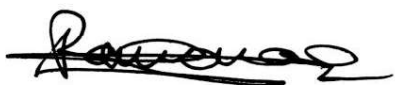
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Hilarius Un**, Nim. 22320034, dengan judul: “**Hubungan Speed, Agility dan Quickness Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 27 Juli 2026.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

Pembimbing II



Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.
NUPTK.6049763664137013

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

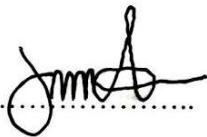
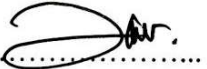


Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama, **Hilarius Un** Nim 22320034, dengan judul: “**Hubungan Speed, Agility dan Quickness Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 27 Juli 2026. dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 30 Juli 2026.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Jimmy CH. Atty, S.Pd., M.Fis.	Penguji Utama	
Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji anggota/Pembimbing I	
Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd.	Penguji anggota/Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP
Dra. Anggreni D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NUPTK.4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilarius Un
NIM : 22320034
Semester : Delapan (VIII)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : **Hubungan *Speed, Agility dan Quickness* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16**

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 30 Juli 2026

Yang menyatakan



Hilarius Un
Nim. 22320034

MOTTO

**“JANGANLAH KUATIR TENTANG APA PUN, TETAPI BERDOALAH
UNTUK SEGALA SESUATU SAMPAIKANLAH
PERMOHONANMU KEPADA ALLAH DALAM DOA DAN JANGAN
LUPA BERSYUKUR. ”**

(Filipi 4:6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria, yang senantiasa memberikan kasih, penyertaan, kekuatan, kesehatan, hikmat, serta berkat yang melimpah sehingga penulis mampu menyelesaikan seluruh proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Vinsensius Ikun dan Mama Natalia Funan, yang telah menjadi sumber kasih, semangat, pengorbanan, dan motivasi terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa yang tiada henti, dukungan moral maupun material, serta cinta kasih yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar Nene Anika dan keluarga besar Nene Bui, yang selalu memberikan perhatian, doa, motivasi, dan dukungan kepada penulis sejak awal menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Agus, Bapak Theo, Om Jhon, Mama Noe, Mama Dora, dan Mama Muti, yang dengan penuh kasih selalu memberikan dukungan, doa, perhatian, dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala bentuk kepedulian dan motivasi yang telah diberikan.
5. Bai Gaspar Ikun, yang selalu hadir memberikan dukungan, bantuan, doa, serta semangat kepada saya sejak awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas setiap perhatian, pengorbanan, dan motivasi yang telah menjadi kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
6. Kepada adik-adik saya Risti, Yanri, dan Kaled yang selalu menghibur, mendukung dan membantu peneliti selama penelitian skripsi dan selama masa perkuliahan.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, khususnya Family Class A dan RK Family, yang telah menjadi keluarga selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, persahabatan, kerja sama, dukungan, serta berbagai pengalaman berharga yang telah kita lalui bersama hingga akhirnya dapat menyelesaikan studi ini.
8. Almamater tercinta, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, serta seluruh dosen pembimbing, dosen penguji, dosen pengampu mata kuliah, dan seluruh tenaga kependidikan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, arahan, motivasi, pelayanan, serta pengalaman yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Hubungan Speed Dan Agility Quickness Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Laen Manen U16”*** dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan peneliti sendiri, melainkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu peneliti hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terima kasih juga kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. Sekaligus sebagai pembimbing I
4. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan proposal ini.
5. Jemmy CH. Atty, S.Pd., M.Fis. Selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik, saran, koreksi, dan masukan yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik, saran, arahan, dan masukan yang sangat bermanfaat sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Bapak/Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Yang sudah memberikan ilmu dan pengalamannya saat kuliah dari semester satu sampai sekarang ini.

Tidak ada yang dapat peneliti berikan kepada bapak/ibu dosen selain ucapan terima kasih dan doa, dan semoga Tuhan selalu melihat dan membalas semua kebaikan dari mereka. Peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Kupang, 30 Juli 2026
Peneliti

Hilarius Un
NIM. 22320034

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvii
BIODATA PENULIS	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Sepak Bola.....	7
B. <i>Speed</i> (Kecepatan)	11
C. <i>Agility</i> (Kelincahan).....	15
D. Quickness	20

E. Kemampuan Mengiring Bola (<i>Dribbling</i>)	24
F. Hubungan Antar Variabel	31
G. Kerangka Berpikir	36
H. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Desain Penelitian	40
C. Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator	40
D. Tempat dan Waktu Penelitian	41
E. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	41
F. Instrumen Penelitian	42
G. Teknik Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Demografi Sampel Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	54
C. Analisis Data	58
D. Pembahasan	66
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Awal Penelitian SSB Laen Manen U16.....	3
Tabel 3.1.Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator.....	40
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	41
Tabel 3.3.Norma Tes Kecepatan	44
Tabel 3.4.Norma Tes Kelincahan.....	45
Tabel 3.5.Norma Tes <i>Quickness</i>	47
Tabel 3.6.Tes Kemampuan Menggiring Bola.....	49
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.2 Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelompok Umur.....	52
Tabel 4.3 Karakteristik Sampel Berdasarkan Status Keanggotaan.....	52
Tabel 4.4 Karakteristik Sampel Berdasarkan Teknik Pengambilan Sampel.....	53
Tabel 4.5.Data Mentah Penelitian SSB Laen Manen U16.....	58
Tabel 4.6.Hasil Analisis Deskriptif Statistik.....	58
Tabel 4.7.Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4.8. Hasil Uji Korelasi Product Moment (Pearson).....	61
Tabel 4.9.Hasil Uji Korelasi Ganda antara <i>Speed</i> , <i>Agility</i> , dan <i>Quickness</i> terhadap Kemampuan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	63
Tabel 4.1.1.Hasil Uji Parsial (Uji t).....	64
Tabel 4.1.2.Hasil Uji Simultan (Uji F).....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	37
Gambar 3.1. Tes Lari <i>Sprint</i> 30 Meter.....	43
Gambar 3.2. Tes Kelincahan.....	45
Gambar 3.3. Tes Quikness.....	46
Gambar 3.3. Tes Menggiring Bola.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	84
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Gubernur.....	85
Lampiran 3. Surat Keterangan selesai Penelitian.....	86
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	84
Lampiran 5. Data Mentah Hasil Penelitian (14 Sampel).....	94
Lampiran 6. Output SPSS Lengkap.....	95
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Tes Penelitian.....	97