

**STUDI KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN
MENGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA KLUB
SEPAKBOLA SMK ADI KARYA RANAH PESISIR
KECAMATAN RANAH PESISIR
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YUDI MUSLIANTO
NIM. 14686**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Studi Kecepatan, Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Klub Sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Yudi Muslianto, 14686:

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan ternyata keterampilan menggiring bola dalam sepak bola siswa SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan masih rendah. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan menggiring bola tersebut diantaranya adalah kelincahan dan Kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola klub sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepak bola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes pengukuran terhadap ke tiga variabel, yaitu data kelincahan menggunakan *Dodging Run Test*, kecepatan menggunakan lari 30 meter dan tes keterampilan menggiring bola.

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Dari analisis data diperoleh hasil masing-masing tes yang diambil dari klub sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan yaitu tes kecepatan dengan persentase 27.78%, tes kelincahan dengan persentase 16.67%, dan tes keterampilan menggiring bola dengan persentase 50%. Disarankan kepada pelatih agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik sehingga keterampilan menggiring bola dapat ditingkatkan.

Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Studi Kecepatan, Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Klub Sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan”.

Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan (S-1/Akta IV) di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

4. Drs. Qalbi Amra, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Zalfendi, M.Pd, Drs. Kibadra dan Drs.Rasyidin Kam, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tuaku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Kedua kakak dan adikku tercinta yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis.
8. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Rekan-rekan Mahasiswa FIK UNP, khususnya PGSD Penjas angkatan 2009 serta semua pihak yang tidak dapat dicantumkan namanya satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita. Amin.

Padang, November 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Menggiring Bola.....	9
3. Kecepatan.....	13
4. Kelincahan	15
B. Kerangka Konseptual	18
C. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Populasi dan Sampel	21
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Instrumen Data	--
E. Teknik Analisa Data.....	--
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	iv 27
B. Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Distribusi Hasil Data Kecepatan	28
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan.....	29
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola.....	30

DAFTAR vi **DAFTAR**

Gambar

Halaman

1. Kerangka Konseptual.....	19
2. Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	23
3. Pelaksanaan Tes Kecepatan	24
4. Pelaksanaan Menggiring Bola	25
5. Histogram Hasil Data Kecepatan.....	28
6. Histogram Hasil Data Kelincahan.....	30
7. Histogram Hasil Data Keterampilan Menggiring Bola.....	31

DAFTA vii PIRAN

Lampiran Halaman

1. Rekap Data Penelitian	38
2. Distribusi Frekuensi Kecepatan	39
3. Distribusi Frekuensi Kelincahan	40
4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola	41
5. Surat Izin Penelitian dari FIK UNP	
6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir Selatan	
7. Surat Izin Penelitian dari SMK Adi Karya Ranah Pesisir	
8. Surat Keterangan Penggunaan Instrumen Penelitian	
9. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin didalam prestasi belajarnya.

Pendidikan yang dilaksanakan sekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul

dari luar diri pemain itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan kekuatan sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut Tim pengajar Sepakbola (2003:66) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari: “1) teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola”. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Berdasarkan pendapat di atas teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi.

Untuk mencapai tujuan dari menggiring bola, ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam menggiring bola seorang pemain, diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan. Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola adalah dalam beberapa situasi tidak perlu menggiring bola dengan control yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara

pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada diposisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu menggiring bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa meter kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

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

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada pemain sepakbola klub SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan ditemui bahwa keterampilan menggiring bola masih lemah. Untuk melihat lebih jauh tentang keterampilan menggiring bola, maka penulis tertarik melaksanakan penelitian dengan judul ” Studi Kecepatan, Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Klub Sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola klub sepakbola SMK Adi Karya, antara lain:

1. Daya Tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kelenturan
5. Koordinasi
6. Penguasaan Teknik
7. Kekuatan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMK Adi Karya, karena terbatasnya biaya, tenaga, waktu dan referensi yang penulis miliki maka penulis membatasi beberapa variabel saja, yaitu sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Keterampilan menggiring bola

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti maka dapat diajukan perumusan masalah, yaitu:

Sejauhmana kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola klub sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

Kecepatan, kelincahan dan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola klub sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai masukan dan tambahan pengetahuan bagi pemain sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.

3. Sebagai bahan masukan bagi pelatih dan pembina klub sepakbola SMK Adi Karya Ranah Pesisir Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.