

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DI
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) ADITYAWARMAN
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai salah satu persyaratan guna untuk memperoleh
Gelara Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh:

**HABIBILLAH
NIM. 89754**

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

PENGESAHAN

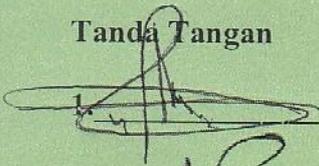
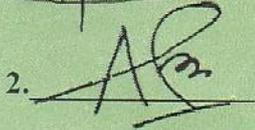
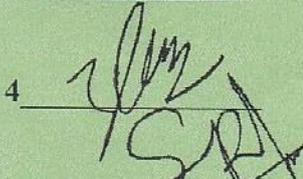
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) ADITYAWARMAN
KABUPATEN DHARMASRAYA**

**Nama : Habibillah
Bp/nim : 2007/89754
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, September 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Abu Bakar	1. 
Wakil	: Drs Afrizal S M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Hanif Badri	3. 
	Drs. Zulhilmi	4. 
	M. Sazeli Rifki S.Si M.Pd	5. 

ABSTRAK

Habibillah (2013): Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Di sekolah SepakBola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kelincahan dengan kemampuan menggiring bola merupakan masalah yang sedang terjadi pada pemain di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk melihat hubungan variabel (X) terhadap variabel (Y). Populasi penelitian dari tiga kelompok umur yang terdapat di SSB Adityawarman Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 87 orang, maka sampel dalam penelitian ini adalah kelompok umur 15 tahun yang berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposiv sampling*. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Adityawarman Kabupaten Dharmasraya, pengambilan data dilakukan pada bulan februari 2013.

Dari Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} (2.04) > t_{tabel} (1.71)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan dk ($n-2=25$).

Kata Kunci: kelincahan dan kemampuan menggiring bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis tujukan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk ini melalui ini penullis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah bersedia untuk mengizinkan penulis untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan proposal ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, Mkes, AIFO selaku ketua jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan proposal penelitian ini.

4. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan proposal penelitian ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, Drs, Zuhilmi, dan Bapak M. Sazeli Rifki S.Si M.Pd selaku tim penguji yang akan memberikan saran dan masukannya dalam penulisan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh Dosen pengajar dan staf Tata Usaha di fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Untuk teman-teman yang senasip dan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan bantuan dan dorongan baik moril dan materil dalam penyusunan proposal ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan proposal ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, September 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GANBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Kemampuan Menggiring Bola	16
3. Kelincahan.....	18
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Instrumen Penelitian.....	29
F. Teknik Analisa Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pembahasan.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	44
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi	28
2. Sampel Penelitian.....	28
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	33
4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	34
5. Uji Normalitas	36
6. Hasil Analisis Korelasi Antara Kelincahan (X) Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Menggiring Bola.....	18
2. Bagan Kerangka Konseptual.....	25
3. Lintasan Dodging Run Tes.....	29
4. Tes Kemampuan Menggiring Bola	30
5. Histogram Frekuensi Data Kelincahan	34
6. Histogram Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Pengukuran.....	44
2. Uji Normalitas Kelincahan.....	45
3. Uji Normalitas Kemampuan Menggiring Bola.....	47
4. T-Scor Data Penelitian	49
5. Uji Hipotesis	50
6. Dokumentasi penelitian.....	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga Indonesia pada saat sekarang ini sedang mengalami perkembangan. Dari tahun ke tahun pemerintah telah berusaha keras untuk memberikan pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, agar dapat bersaing dengan negara-negara maju di dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan UUD RI No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, serta mengikut sertakan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi yang tinggi, ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:22) “faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental, dan taktik. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar

diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi”.

Berdasarkan kutipan diatas jelas bahwa banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi yang tinggi diantaranya faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet dan taktik. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim, cuaca dan makanan yang bergizi.

Salah satu olahraga prestasi yang paling diminati dan dilaksanakan pengembangan dan pembinaannya dari tingkat daerah, tingkat nasional dan tingkat internasional adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, dan masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk salah satu anggota regu adalah penjaga gawang. Permainan sepakbola ini dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 m dan lebar 70 m, yang dibatasi oleh garis selebar 12cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44m dengan lebar 7,32 m (PSSI, 2007).

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu dan menuntut kerjasama tim, dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola. Menurut Bisans dalam tim pengajar sepakbola (2005:65) dalam permainan sepakbola seseorang harus dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola diantaranya: “1) teknik dengan

bola (menendang bola, menggiring bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang). 2) teknik tanpa bola yaitu menyerang dan bertahan, kedua faktor ini meliputi (lari, melompat, tackling, rempel, dan teknik penjaga gawang)". Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk melakukan permainan sepakbola, apabila tidak menguasai teknik dasar ini dengan baik maka akan memungkinkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan sepakbola adalah kemampuan menggiring bola, menurut Darwis, (1999:59), "Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain pada saat permainan berlangsung". Dan Soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa "menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bisa bergulir terus menerus diatas tanah", maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan dan teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting di kuasai dengan baik untuk menjadi pemain yang berprestasi.

Di samping kemampuan fisik dan teknik yang seperti yang dikemukakan diatas, dalam sepak bola harus juga memiliki taktik dan mental yang baik. Taktik adalah kemampuan pemain menguasai permainan dan

mengatur strategi permainan, sedangkan mental adalah kesiapan pemain dalam menjalankan pertandingan dengan jiwa yang sportif dan bisa mengendalikan emosinya.

Seseorang dapat bermain dengan baik, menurut Afrizal (2004) harus memiliki kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur seperti:

“(1) kelincahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) daya tahan, dan (5) kelentukan”. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola. M.Sajoto (1995:9) mengatakan “kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan kemampuan seseorang mengubah arah secara cepat dalam keadaan bergerak di area tertentu. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Menurut Jonath dalam Arsil, (1999:82), “Kecepatan menurut fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:61), menyebutkan bahwa: “koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah”. Berdasarkan kutipan di atas tentang koordinasi, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien

Menurut menurut Arsil (1999:19), menyebutkan daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, dan salah satu komponen yang terpenting dari kesegaran jasmani. Dari defenisi diatas daya tahan dapat diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu itensitas kerja atau jauh dari keletihan.

Menurut jonath dan krampel dalam Syafruddin (1999:58), “kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau luas”. Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah dengan optimal.

Menurut pendapat diatas adalah suatu teknik dan kemampuan yang harus dimiliki oleh pemain, dengan menguasai teknik maka dapat meningkatkan kualitas permainan. Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola sangatlah penting karena kemampuan menggiring bola

juga harus di dukung oleh faktor kelincahan. Hal ini menuntut agar seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik dan sempurna.

Berbicara kemajuan sepakbola di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya belum terlihat jelas prestasi yang telah di capai, hal ini dilihat dari perolehan prestasi di setiap evant pertandingan belum bisa untuk memperoleh penghargaan. Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan juga di tambah dengan pengakuan pelatih yaitu Bapak M. Kamel S.Pd bahwa pemain sepakbola Adityawarman dalam setiap pertandingan banyak sekali mengalami kegagalan dan keterlambatan penyusunan serangan, terutama saat terjadinya serangan balik. Serangan yang dilibatkan oleh kegagalan yang sering terjadi pada saat menggiring bola kedepan, tidak mempunyai menguasai bola, dan kurang cepat dalam menggiring bola maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan dari depan, salah satunya diakibatkan kurangnya kelincahan yang dimiliki pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dengan kemampuan menggiring bola yang di miliki pemain sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Kurangnya kelincahan dan rendahnya kemampuan menggiring bola merupakan masalah yang sedang terjadi pada pemain di sekolah sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya karena masalah tersebut sangatlah penting untuk dipecahkan. Saat pemain menggiring bola selalu dapat di baca dan di kuasai oleh pemain lawan, maka dari hasil pengamatan

terhadap pemain sekolah sepakbola Adityawarman ini penulis berkeinginan melakukan suatu penelitian, dengan maksud untuk mengetahui belum baiknya kemampuan menggiring bola pemain tersebut. Faktor penyebabnya penulis prediksi disebabkan oleh kurangnya kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain sepakbola. Faktor-faktor tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kelincahan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Kecepatan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
3. Koordinasi mata kaki berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
4. Daya tahan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
5. Kelentukan tubuh berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah: “apakah kelincahan berhubungan dengan keterampilan menggiring bola di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasrya.

F. Kegunaan Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Pelatih, untuk dapat lebih mengembangkan kemampuan teknik permainan sepak bola, khususnya kemampuan teknik menggiring bola.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pihak pengelola sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi khususnya di Sekolah Sepakbola (SSB) Adityawarman Kabupaten Dharmasraya.