

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN *JUGGLING* TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAK BOLA
SMP NEGERI 4 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh gelar Sarjana Sains
Strata Satu*



Oleh :

**RIZKY DWI PUTRA
56255**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Drubbling* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.

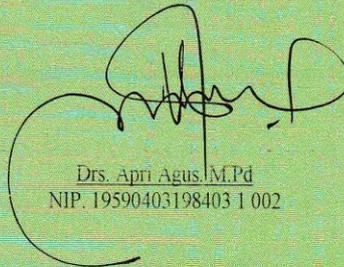
Nama : Rizky Dwi Putra
Nim/BP : 56255/2010
Program Studi : Ilmu Keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Disetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



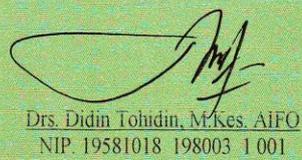
Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403198403 1 002



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Kelincahan Dan *Juggling* Terhadap
Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP
Negeri 4 Kota Pavakumbuh

Nama : Rizky Dwi Putra

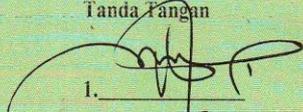
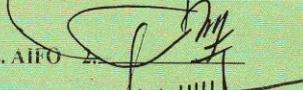
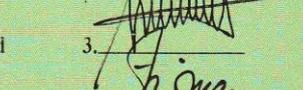
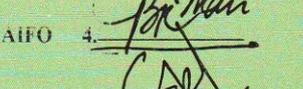
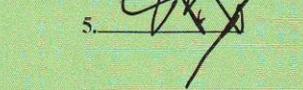
Nim /BP : 56255/2010

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M Kes. AIFO	2. 
Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	3. 
	Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO	4. 
	M Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	5. 

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang
mahapengasih lagi mahapengayang.

“Sesungguhnya yang sudah kesulitan tidak mudahkan,
maka apabila kamu telah melalui (urusan) (urusan) yang lain
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain
dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap”
(QS. Alsyirah 6-8)

Puji syukuraku ucapkan dengan melafazkan Alhamdulillah
illahi Rabbil 'Alamin, berkat rahmad dan hidayah Mu ya
Allah aku mampu memperoleh buah keberhasilan ini,
taksedikit yang
aku hadapi dan tak mudah aku miliki keberhasilan ini yang se
kedar untuk menjadi seorang pemimpin,
khususnya pemimpin sendiri dan pernah merasakan rasa
lelah, diriku berusaha untuk memenuhi kebutuhanmu,
do'adan motivasi dari diriku yang
mampu membuatku bertahap sampai sejauh ini dan itu semua
tidak akan mampu untukku balas,
dengan segala kerendahan hatiku persembahkan buahka
ryadan buah pikiran ini kepada mu :

Yang kucintai bunda (Yulfia Ruslita) dan Ayahanda
(ASRI) Terima kasih atas segala pengorbanan yang
engkau berikan kepadaku.

Sebagaimana wujud dan terima kasihku juga buat keluarga yang sangat kusayangi, buat adek-adekku tersayang **Ishan, Della Df, Ai, Sauki, Yani.** agar kalian dapat meraih cita-cita kalian suatu hari nanti dan berharap kalian nanti menjadi anak-anak yang baik dan berbakti kepada orangtua.

Buat seseorang yang sabar menghadapi semua motivasi, dalam segala bidang walaupun kadang sering membuatku kesal karena selalu mengingatkanmu, maka sangat

BETRI YULIA Amd,
Farm. atas dukungannya dan motivasinya selama ini.

Buat seseorang yang selalu buatkan semangat, yang selalu mengingatkan aku untuk berusaha berjuang, semangat, dan bersabar, Makasih banyak **OLFA DARMA S, KOM.**

ELSI EKA PUTRI, Akg, Skm. ILFAN EKA PUTRA S,
Sos. atas semua yang kamu berikan.

Buat sahabat-sahabatku yang senasib dan seperjuangan, **rendi, jep, doni, igbal, asra, gusran, fikri, tomas, toni, adz, riko, yol, robi, rega, in, rivon, wr, dajit, chalid, fadil.** Ogi, jimi, pandi, frans, ogi, amaik, chalid, wgn, ali, rivon, anif, mkn, daktas, abu, iks, adon, gohaa.....

haggyygmankacapat amaik juo wak jadi ngokawan....
Makasih okawan-kawan atas bantuan dan motivasinya.

Buat sahabatku yang masih berjuang **igbal, doni, Prima, randa, frans, rio, jimi, rindi,** er, ul, robi, kitiang, rindi, jangan pernah menyerah kawan. gaki

nah dengan apa yang kita kerjakan,
maka Allah akan menunjukkan jalan untuk kita.

*“Seseorang dengan tujuan yang jelas akan
membuat kemajuan walaupun melewati jalan yang sulit,
seseorang yang tanpa tujuan, tidak akan membuat
kemajuan walaupun dia berada di jalan yang mulus”*

By rizky

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **Kontribusi Kelincahan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni, gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak yang lain kecuali arahan dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan dalam daftar pustaka.
4. Penelitian ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , Juli 2014
Yang membuat pernyataan

Rizky Dwi Putra
NIM 56255/2010

ABSTRAK

Rizky Dwi Putra, (2014) : Kontribusi Kelincahan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi di lapangan, bahwa keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh masih jauh dari yang diharapkan. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Kontribusi kelincahan dan *juggling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang dengan usia 11 sampai 13 tahun. pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan mempergunakan rumus korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan: (1) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,175 sehingga variabel kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 17,5%. (2) Terdapat kontribusi yang signifikan antara *juggling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,283 sehingga variabel *juggling* berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 28,3%. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan *juggling* secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,325 sehingga variabel kelincahan dan *juggling* berkontribusi secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 32,5%.

Kata kunci : Kelincahan, *Juggling* dan Keterampilan *Dribbling*.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, Penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, beserta salawat beriring salam kepada Rasulullah Muhammad SAW. Karena dengan Rahmat dan Karunia-Nya, akhirnya Penulis dapat menyelesaikan pembuatan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Kelincahan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh**”. Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dorongan, semangat dalam proses pembuatan skripsi ini, terutama pada :

1. Prof. Dr, Phil. H. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, telah memberikan kesempatan penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas selama perkuliahan.
3. Drs. Dididn Tohidin M,Kes. AIFO, dan Drs Rasyidin Kam, Ketua dan Sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam menyusun skripsi ini.
4. Drs. Apri Agus selaku dosen pembimbing 1 dan Drs. Dididn Tohidin M,Kes. AIFO Drs. selaku dosen pembimbing 11 yang telah banyak meluangkan waktu dan bantuan berupa bimbingan kepada penulis.
5. Anton Komaini, S.Si, M.Pd, Dr. Bafirman HB, M. Kes. AIFO, dan M Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan yang senantiasa bersabar dalam mengajar dan pelayanan terhadap informasi akademik yang baik.

7. Asril S.Pd dan Olfia Darma S.kom selaku pengurus dan pelatih Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh yang telah memberikan kesempatan dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian di Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
8. Seluruh Pemain Sepak Bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh yang telah meluangkan waktu dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, baik dari penyajian maupun pembahasannya, yang mana hal tersebut tidak lepas dari keterbatasan penulis dalam hal pengetahuan, kemampuan dan waktu. Semoga mendapat kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	9
1. Sepak Bola	10
2. Kelincahan	11
3. <i>Juggling</i>	14
4. Keterampilan <i>Dribbling</i>	18
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Defenisi Operasional	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Instrumen Penelitian	27

G. Teknik Dan Pengambilan Data	27
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif	35
1. Kelincahan	35
2. <i>Juggling</i>	36
3. Keterampilan <i>Dribbling</i>	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis	39
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X1).....	35
2. Distribusi Frekuensi <i>juggling</i> (X2)	37
3. Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>) (Y).....	38
4. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	40
5. Uji Signifikansi Korelasi X1 dengan Y.....	41
6. Uji Signifikansi Korelasi X2 dengan Y.....	42
7. Uji Signifikansi Korelasi Ganda X1 & X2 dengan Y	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kuru-Kura Kaki Bagian Dalam.....	18
2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	19
3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Atas	20
4. Cara Menggiring (<i>Dribbling</i>) Bola Dengan Cepat.....	21
5. Kerangka Konseptual	23
6. Tes Kelincahan Illinois Agility Run Test	29
7. Bentuk <i>Juggling</i> Test 60 Detik.....	31
8. Tempat Pelaksanaan <i>Dribling</i> Test.	32
9. Histogram Kelincahan.....	36
10. Histogram <i>Juggling</i>	37
11. Histogram Keterampilan Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Nama Testee dan Data Mentah	54
2. Data Mentah	55
3. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i>	56
4. Uji Normalitas Sebaran Data	59
5. Pengujian Hipotesis	62
6. Tabel Statistik	69
7. Dokumentasi	73
8. Surat Keterangan Penelitian.....	76

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, ekonomi, sosial, seni dan olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas adalah dengan olahraga. Hal ini sesuai dengan undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2009: 16) menyatakan :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga sepak bola. Olahraga sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri ataupun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub atau kompetisi antar negara yang dikelola oleh induk organisasi masing-masing peserta kompetisi tersebut.

Pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan yang matang dan terprogram, kemudian dilaksanakan baik oleh pemerintah maupun lapisan masyarakat. Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga di rasakan di daerah Kota Payakumbuh.

Di lihat dari hasil Liga pendidikan Indonesia (LPI) yang selalu di gelar 1 tahun sekali di Kota Payakumbuh dan di daerah lain yang ada di Provinsi Sumatera Barat, SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh hanya mampu bertahan sampai babak semi final dan selalu kalah dengan juara bertahan SMP Negeri 3. Karena adanya rencana LPI tiap tahun SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh ingin meningkatkan prestasinya.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi, Syafrudin (1999: 22) menyatakan bahwa “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri

atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan berprestasi seperti di inginkan, seorang pemain selain mengikuti latihan secara teratur, terarah dan kontiniu latihan dapat di arahkan kepada latihan kondisi fisik, teknik , taktik dan mental. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seorang dalam melakukan gerak atau aktifitas. Sedangkan latihan teknik mengarah pada keterampilan seorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepak bola secara baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa ke empat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Menurut tim sepakbola (2000: 59) mengemukakan, ”ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan”. Oleh sebab itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah menendang, menahan dan mengontrol, serta *dribbling*. Menendang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menahan dan mengontrol merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk di kuasai yaitu teknik *dribbling*. Menurut Danny Mielke (2007: 1) “*Dribbling* adalah keterampilan dasar sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. keterampilan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. keterampilan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik.

Jadi, apabila seorang pemain mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan keterampilan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Namun banyak faktor yang ikut mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain menurut Joseph (2004: 52) antara lain: “, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan *juggling* bola ”. Agar pemain dapat melakukan *dribbling* bola saat berlari dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan, agar leluasa bergerak *dribbling* bola berpindah arah dibutuhkan unsur kelentukan sendi dan keseimbangan tubuh yang baik. Agar dapat *dribbling* bola dengan berpindah arah secara cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan dan bola tetap dapat dikuasai diperlukan kelincahan tubuh dan sebuah penguasaan teknik khusus yaitu *juggling* bola serta *ball feeling* dalam penguasaan dan perasaan terhadap gerakan-gerakan bola.

Semua unsur kondisi fisik di atas dan teknik khusus yang dilakukan sangat menentukan keberhasilan keterampilan *dribbling* pemain, terutama faktor kelincahan dan *juggling*. Apabila pemain sepak bola memiliki kelincahan dan *juggling* bola dengan baik, diduga dapat membantu dalam peningkatan keterampilan *dribbling* sebaliknya, apabila kelincahan dan *juggling* yang dimiliki tidak baik diduga akan mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas keterampilan *dribbling* pemain, sehingga ide permainan sepak bola tidak dapat terlaksana.

SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh adalah salah satu sekolah yang diminati siswa karena sepak bolanya yang aktif dalam turnamen dan juga pertandingan pelajar LPI. SMP Negeri 4 Payakumbuh melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontinyu dan mengadakan ekstrakurikuler sepak bola, yang mana yang sudah melakukan proses latihan rutin dengan baik dimana mereka mempunyai jadwal latihan 3 kali seminggu yaitu minggu pagi jam 07.30 WIB, Rabu dan Jumat sore pada jam 15.00-17.00 WIB, dan dibantu oleh pelatih yang telah mempunyai sertifikat dari PSSI. Tapi belakangan ini prestasi ya menurun, padahal sudah melakukan latihan dengan baik.

Namun berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa pemain sepak bola SMP N 4 Kota Payakumbuh pada waktu pertandingan masih belum begitu baik atau belum maksimal dalam melakukan keterampilan *dribbling*. Fenomena yang terjadi di lapangan pemain SMP N 4 Kota Payakumbuh saat melakukan keterampilan *dribbling* bola mudah di rampas

atau di ambil pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju *dribbling* bola dan serangan yang dilakukan oleh pemain SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain mendribbling bola kedepan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi motorik pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan keterampilan *dribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya di rebut lawan. Pada hal keterampilan *dribbling* merupakan modal utama dalam mencetak gol.

Dari realita di atas dan hasil wawancara dengan salah seorang dari pelatih sepak bola SMP N 4 Kota Payakumbuh membenarkan bahwa teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola. Dan sekian banyak teknik yang di pelajari salah satunya adalah teknik *dribbling*, yang sangat di perlukan dalam penguasaan bola dan mencetak gol, dan tidak mudah direbut lawan.

Sedangkan kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam bermain sepak bola, karena taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik

individu maupun kelompok, contohnya seorang pemain harus percaya diri dan siap mental men *dribbling* bola dengan kondisi fisik, teknik dan taktik yang sudah di persiapkan untuk dapat melewati setiap pemain lawan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka penulis tertarik untuk melihat “Kontribusi kelincahan dan *juggling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan faktor-faktor yang dikemukakan dalam latar belakang masalah tersebut, kemudian diajukan identifikasi masalah yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*, diantaranya adalah, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan kelincahan, *juggling*. Oleh sebab itu hasil keterampilan *dribbling* olahraga sepak bola sangat dipengaruhi oleh komponen-komponen dasar kondisi fisik , teknik yang mengarah kepada pencapaian prestasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti “kontribusi kelincahan dan *juggling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah yaitu, “Seberapa besar kontribusi kelincahan dan *juggling* secara bersama-

sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
2. Untuk menganalisis kontribusi *juggling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
3. Untuk menganalisis kontribusi kelincahan dan *juggling* secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna yaitu:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains (S.Si) di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Sebagai bahan masukan dalam proses pembelajaran permainan sepak bola.
3. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para pelatih sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
4. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan khususnya di lingkungan fakultas ilmu keolahragaan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepak bola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan sangat di gemari di Indonesia sampai saat ini, olahraga sepakbola telah banyak mengalami perubahan dari bentuk sederhana sampai menjadi olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang tua, muda, remaja, anak-anak bahkan wanita.

Menurut PSSI (2008: 25) Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Dan permainan dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter. Permainan dilangsungkan dengan dua babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, dan masa istirahat 15 menit. Apabila terjadi imbang dalam 2 x 45 menit maka dilanjutkan dengan babak tambahan 2 x 15 menit, dan apabila masih imbang juga maka dilanjutkan dengan adu pinalti dengan masing-masing tim menunjuk 5 orang penembak.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam waktu yang relative lama, dalam permainan sepakbola diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima diantara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelincahan , kelentukan dan kecepatan sangat diperlukan dalam bermain sepak bola disamping unsur-unsur lainnya.

Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola. Zulfar Djezed (1985: 25) mengatakan bahwa: ”kemampuan fisik terdiri dari : (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola meliputi : (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menyundul bola, (4) menggiring bola, (5) melempar bola, (6) gerak tipu, dan (7) teknik penjaga gawang”.

Di samping itu bermain sepak bola juga dituntut untuk mampu bekerja sama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada kekompakkan di antara sesama pemain, karena tanpa kerja sama yang baik bagaimanapun bagusnya kondisi fisik kita tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola merupakan permainan yang menuntut agar kita menguasai (1) kondisi fisik yang baik, dalam penelitian ini di khususkan pada kelincahan dan kecepatan, (2) teknik yang benar ditambah dengan taktik dan mental bertanding yang baik pula.dan diantara teknik tersebut ada pula keterampilan–keterampilan yang sangat pengaruhi dalam permainan sepak

bola salah satunya *dribbling*. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

2. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), Poerwadarminta (1986) menyatakan kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus di tingkatkan dan di kembangkan.

Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi. Menurut Irawadi (2011: 108) bahwa Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan.

Kemudian (Arsil: 2009)) menyatakan bahwa: “kelincahan adalah kemampuan seorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas”. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

Kelincahan merupakan kemampuan selangan seorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. dari beberapa batasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat di katakan lincah apabila seseorang tersebut

mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan sesuatu yang di kehendaki.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan

Menurut Arsil (1999: 65) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut : kelentukan, kecepatan dan tipe serabut otot.

1. Kelentukan

Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau gerakan sehari-hari. Tingkat kelentukan tubuh sangat dibutuhkan pada hampir semua cabang olahraga terutama pada cabang olahraga yang banyak menggunakan gerakan persendian.

Kemudian Sajoto (1998: 58) dalam Bafirman dan Apri Agus (2008) menjelaskan bahwa: “kelentukan keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri nya untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran selua-luasnya, terutama otot-otot, ligament-ligamen di sekitar persendian”. Berdasarkan kutipan diatas, pengertian kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligament-ligamen semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluasan gerak tubuh. Peregangan yang dilakukannya pada otot dan ligament di sekitar persendian.

Kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meegang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan-gerakan mendadak yang membutuhkan keluasan gerak yang lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari. Keluasan gerak sendi juga tergantung dari bentuk mangkuk sendi itu sendiri, serta sifat *fisiologis* dan *neurofisiologis* jaringan tubuh. Tingkat kelentukan tubuh di tentukan oleh bebrapa faktor, terutama jaringan ikat pada persendian, otot-otot termasuk ligament-ligamen, tendon dan bentuk dari mangkuk persendian tersebut. melakukan stretching sebelum latihan dapat mempengaruhi tingkat kelentukan tubuh seseorang. Kelentukan akan bertambah baik dengan mengurakan ketegangan otot, dan menambah elastisitas jaringan ikat.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan, seseorang yang kurang aktif bergerak dalam waktu yang lama, jaringan ikat akan mengalami pengecilan dan mengakibatkan terbatasnya ruang gerak persendian. Dengan melakukan peregangan, maka jaringan ikat akan melebar, sehingga ruang gerak sendi menjadi lebih luas.

2. Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal serupa di kemungkakan oleh Bompa dan Haff dalam

Irawadi (2009) menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

3. Juggling

a. Pengertian *juggling*

Menurut Strand dan Wilson (1993: 82) mengemukakan bahwa “*juggling* adalah usaha menahan bola yang datangnya dari atas, dengan kaki, dada dan kepala. *Juggling* juga keterampilan dalam memainkan bola dengan cara menimang-nimang baik dengan kaki maupun dengan bagian tubuh lain kecuali tangan”.

Istilah *juggling* dalam sepak bola menentukan pada aktifitas menendang-nendang bola ke atas atau menyundul-nyundul bola berulang-ulang ke atas. Yang paling pokok adalah bola harus di jaga sedemikian rupa sehingga jangan sampai jatuh tanah. (<http://duniabola.Net> November 2010)

Dalam kamus dwi bahasa Inggris-Indonesia *juggling* atau *juggle* artinya adalah “menyulap”, bermain sulap dengan bola .Kamus webster *juggle* bermakna melakukan trik, orang yang melakukan trik disebut juggler. Etimologinya adalah *jogelour* (Inggris pertengahan) atau *joculator* dalam bahasa latin.

Dalam perkembangannya dari masa kemasa teknik sepak bola juga semakin berkembang mulai teknik *passing*, *control*, *dribble* dan *shooting*. Kreasi-kreasi perkembangan dari teknik yang biasa menjadi teknik baru ini bertujuan untuk menciptakan keindahan dalam permainan sepak bola. Keindahan sepak bola ini terinspirasi dari Brazil, para pemain profesional maupun amatir di sana terus melakukan percobaan demi percobaan demi menghasilkan teknik yang baru. Dari percobaan inilah muncul gebrakan baru dari olahraga sepak bola yaitu *freestyle soccer*. (<http://duniabola.net> November 2010)

Freestyle soccer adalah perpaduan antara permainan sepak bola dengan keindahan. Dalam “*one man show*” seseorang *freestyler* menjelaskan trik dasar *freestyle* ada 3 yaitu : (1) *Juggling* adalah memantulkan bola menggunakan kaki atau kepala berulang kali, salah satu trik dalam *juggling* yang terkenal dinamakan “*around the word*” (ATW). *Around the word* adalah teknik memutar kaki melingkar mengitari bola ketika bola terpantul di udara. (2) *Controlling* adalah mengontrol bola agar tetap menempel pada kaki, punggung dan kepala. (3) *Passing* adalah memberikan atau mengumpan bola kepada teman setim. (<http://isport.multiply.com> Mei 2012)

Danny Mielke (2007: 9) menyatakan bahwa “seorang pemula mungkin hanya bisa melakukan lima *juggling* secara berturut-turut atau malah kurang dari itu. tetapi jika giat berlatih, kamu bisa melakukan lebih banyak lagi dan mencapai target mu. Target dalam *juggling* 100

kali”.enam bulan kemudian, pemain itu telah mencapai target 200 kali *juggling*. Rencanakan untuk melatih *juggling* setiap hari walupun hanya (mukin 5 menit) dan lanjutkan dengan kira kira 15 menit sehari.

b. Cara Melakukan *Juggling*

Latihan *juggling* pada seorang pemula adalah suatu hal yang susah bagaimana tidak, dalam hal ini seseorang dituntut untuk menjaga keseimbangan dan mengenai suatu objek yang berbentuk bundar tentulah sangat sukar bagi mereka yang belum terbiasa. Maka dari itu latihan ini di mulai dengan mengontrol objek bola yang kempes terlebih dahulu, dengan tujuan untuk latihan metode *part to part* yang artinya bertahap setiap bagiannya. (<http://badawihusein.wordpress.com> Agustus 2012).

Cara *juggling* dengan kaki :

- 1) Sikap awal posisi tubuh dalam sikap diam dengan tangan memegang bola, bola dilambungkan rendah ke arah kaki, julurkan kaki yang menerima bola untuk menjemputnya, letakkan kaki dalam posisi siap untuk menerima pantulan bola yang di control, jaga jarak kaki agar tetap kuat, kepala tidak bergerak memperhatikan bola
- 2) Sikap pelaksanaan kaki menerima bola dengan bagian samping atau dalam kaki (punggung kaki), tarik kaki untuk mengurangi benturan, arahkan bola keruang terbuka menjauh dari lawan terdekat

c. Manfaat *Juggling*

Juggling merupakan sebuah keterampilan dalam mengolah bola, semua teknik dan trik *juggling* mempunyai manfaat dalam olah bola diantaranya manfaat dari *juggling* adalah meningkatkan sentuhan pertama pada bola, meningkatkan kontrol bola anda, memberikan

keyakinan yang lebih besar ketika menggiring bola, meningkatkan konsentrasi, membuat anda lebih nyaman dan kompeten saat menerima bola, menimbulkan keindahan pada penonton yang menonton olah bola anda, membuat seorang pemain lebih akurat melakukan *passing* dan *shooting*. (<http://badawihusein.wordpress.com> Agustus 2012). *Juggling* juga mempunyai tujuan mengefisienkan gerakan Membina kemahiran dan mengendalikan bola, b. Melatih keterampilan, menerima bola dari kelincuhan gerak, c. Melatih kemahiran, mengendalikan bola serta kelincuhan gerak, (<http://badawihusein.wordpress.com> Agustus 2012)

4. Keterampilan *dribbling*

Keterampilan *dribbling* merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan didalam permainan sepakbola. Soekatamsi (1992: 31) menyatakan bahwa : “*dribbling* adalah suatu gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar terus menerus di atas tanah”. Depdikbud (1992) menyatakan bahwa “*dribbling* merupakan tehnik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah kedaerah lain pada saat permainan berlangsung”. Selanjutnya Ratinus Darwis (1999: 85) menyatakan bahwa: “menggiring bola merupakan tehnik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”.

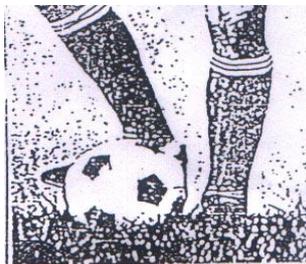
Kemudian Menurut Danny Mielke (2007: 1) *Dribbling* adalah “keterampilan dasar sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Tim pengajar sepakbola (2003: 79-81)

mengatakan bahwa “menggiring adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan”.

Tim pengajar sepakbola (2003: 79-81) mengemukakan beberapa cara menggiring bola, yaitu :

a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

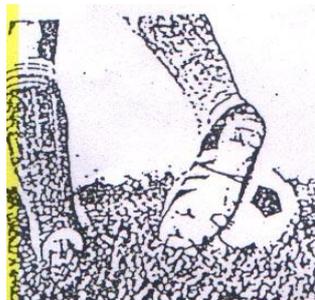
berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Dengan kata lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola



Gambar 1 : Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
Tim pengajar sepakbola (2003: 79-81)

b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.



Gambar 2 : Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
Tim pengajar sepakbola (2003: 79-81)

c. Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas

Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat dan bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tapi ditndang lalu dikejar (kick and run). Bagi pemain yang mempunyai kecepatan

lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.



Gambar 3 : Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Atas
Tim pengajar sepakbola (2003: 79-81)

Dari penjelasan diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian, jelas bahwa *dribbling* yang baik merupakan persyaratan yang harus dipenuhi untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

Menurut Joseph (2004: 49) : Adapun cara menggiring (*dribbling*) bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Persiapan 1) Postur tubuh tegak, 2) Bola di dekat kaki, 3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- b. Pelaksanaan 1) Fokuskan perhatian pada bola, 2) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside sepenuhnya, 3) Dorong bola ke depan beberapa kaki.
- c. *Follow Through*
1) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, 2) Bergerak mendekati bola, 3) Dorong bola ke depan.



Gambar 4 : Cara Menggiring (Dribbling) Bola Dengan Cepat
Sumber : Joseph (2004: 49)

B. Kerangka Konseptual

1. Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Pemain yang memiliki unsur kelincahan yang baik, dapat membantu pergerakan dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* Dalam Situasi Yang Berbeda-Beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

Sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak akan dapat *dribbling* bola dengan baik, sehingga pergerakan bola dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas bola. Semakin baik penguasaan bola, akan semakin

mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan. Diduga kelincahan berkontribusi terhadap *dribbling* pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

2. Kontribusi *juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

Juggling adalah usaha khusus seorang mengontrol bola dengan cara memantulkan bola melalui bagian tubuh (kaki atau kepala). Agar dapat diolah untuk melanjutkan gerak dari permainan sepak bola. Dalam penelitian ini di maksud adalah *juggling* menggunakan kaki. *Juggling* juga sangat besar perannya dalam keterampilan *dribbling* sepak bola, karena dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi selama penguasaan *dribbling*.

Apabila seorang pemain memiliki *juggling* yang baik, maka akan dapat menguasai bola saat *dribbling* bola. Keterampilan *juggling* dalam penelitian ini di ukur dengan sebuah tes melalui *juggling* 60 detik. Dengan demikian diduga *juggling* berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

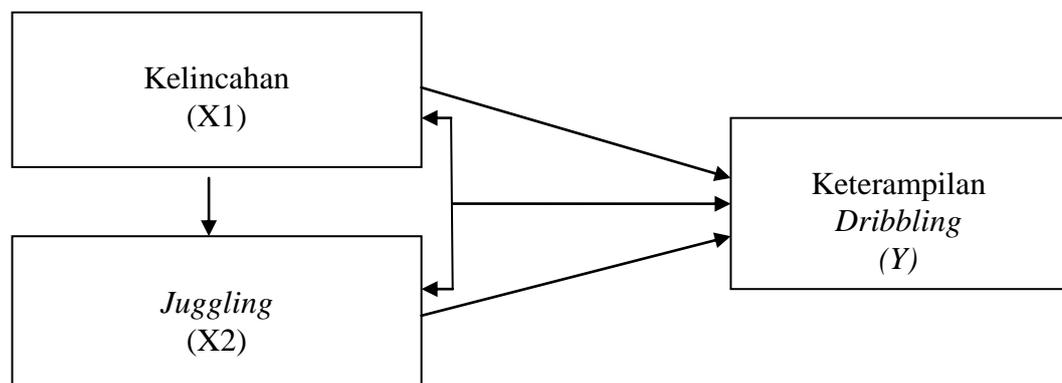
3. Kontribusi kelincahan dan *juggling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

Kelincahan dan *juggling* merupakan kemampuan fisik dan teknik yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya dalam gerakan olah raga yang kompleks.

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar permainan sepak bola yang harus dimiliki pemain untuk mencapai tujuan dalam bermain sepak

bola. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepak bola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Agar dapat menghasilkan keterampilan *dribbling* yang sangat baik dibutuhkan kelincahan dan kepiawan pemain dalam melakukan *juggling* agar bola tidak mudah dirampas lawan. Berdasarkan logika di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan *juggling* secara bersama-sama berkontribusi dengan keterampilan *dribbling* Pemain Sepak Bola SMP 4 Negeri Payakumbuh.

Agar lebih jelas tentang kerangka koseptual di atas di buat gambaran kerangka konseptual seperti gambar berikut :



Gambar 5: Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang dikemukakan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis penelitian bahwa:

1. Terdapat kontribusi antara Kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
2. Terdapat kontribusi antara *juggling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.
3. Terdapat kontribusi antara Kelincahan dan *juggling* secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SMP Negeri 4 Kota Payakumbuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kepada analisis data dan pembahasan yang dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,495 sehingga variabel kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 24,5%.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara *juggling* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,283 sehingga variabel *juggling* berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 28,3%.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan *juggling* secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 0,593 sehingga variabel kelincahan dan *juggling* berkontribusi secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebesar 35,19%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dapat disarankan beberapa hal kepada :

1. Disarankan para pelatih/guru untuk menerapkan dan memperhatikan faktor kelincahan dan *juggling* dalam menjalankan program latihan,

disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan dalam bermain sepakbola.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan *juggling* peneliti menyarankan guru olahraga untuk memberikan latihan-latihan tambahan diluar latihan resmi agar dapat semakin jauh perkembangan teknik dasar sepak bola yang dimilikinya.
3. Para pemain melakukan peregangan secara serius dan teratur agar tidak terjadinya cedera dalam bermain.
4. Para pemain melakukan pendinginan guna melemaskan otot-otot sehabis latihan seperti senam, guna menghindari terjadinya kesalahan dalam fisiologi tubuh.
5. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi dengan keterampilan teknik dasar sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang FIK UNP
- Arsil.(2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina
- Bafirman, Apri agus. (2008). *Pembentukan kondisi fisik*. Padang FIK UNP
- Buku paduan penulisan tugas akhir/skripsi Universitas Negeri Padang (2011)
Padang UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang. FIK UNP Padang
- Dekdikbud. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka
- Djezed Zulfar. (1995). *Pengaruh Metode Pengajaran dan Kelincahan Terhadap Prestasi Belajar Sepakbola*. Padang: IKIP Padang.
- Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. *UU RI No 3. Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Presiden RI.
- Joseph. A. Luxbacher. (2004) *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Mielke Danny. (2007). *Dasar- dasar sepak bola*. Jakarta: PT Intan Sejati.
- Poerwadarminta. (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- PSSI, (2008). *Peraturan Permainan* : Jakarta: FIFA
- Sudjana. (1996). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito.
- Strand B.N. Wilson R (1993). *Assesing Sport Skills*. Jakarta: Human kinetics Publisher
- Soekatamsi. (1992). *Permainan Besar I (sepakbola)*. Padang: Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-dasar Keplatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Umar Nawawi. (2007). *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP
- Tim Pangajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Winarno.(2004). *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development