

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADAPEMAIN
SEPAKBOLA AMPHIBI FC SUNGAI TARAB
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



MULTI DALTON INDRU
2006/74621

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Amphibi FC Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar

Nama : Multi Dalton Indru

NIM/BP : 74621/2004

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

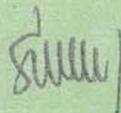
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2011

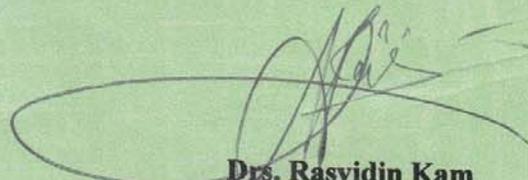
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



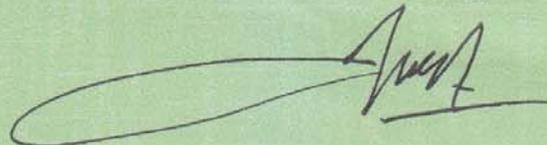
Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



Drs. Rasvidin Kam
NIP. 19511214 198123 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

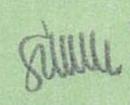
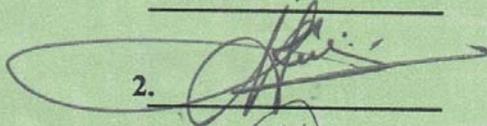
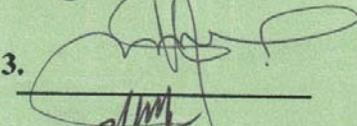
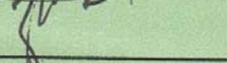
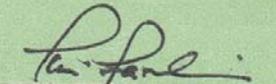
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan
Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Amphibi FC
Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar**

**Nama : Multi Dalton Indru
BP/NIM : 2004/74621
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2011

Tim Penguji

| Nama | Tanda Tangan |
|--|--|
| Pembimbing I : Prof. Dr. Gusril, M.Pd | 1.  |
| Pembimbing II : Drs. Rasyidin Kam | 2.  |
| Penguji : Drs. Apri Agus, M.Pd | 3.  |
| Drs. Zuhilmi | 4.  |
| Ruri Famelia, S.Si., M.Si | 5.  |

ABSTRAK

Hubungan Antara Kelincahan Dan kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Amphibi FC Sungai Tarab.

OLEH : MULTI DALTON INDRU /2011.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan Kegiatan di Sekolah Klub sepakbola Amphibi FC, bahwa kemampuan menggiring bola para pemain Sepakbola Amphibi FC kurang baik sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat kecepatan dan kelincahan dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada Pemain Sepakbola Amphibi FC.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sepakbola Amphibi FC yang berjumlah 90 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 25 orang pemain. Tempat pelaksanaan penelitian adalah Klub Sepakbola Amphibi FC, adapun waktu penelitian adalah bulan Januari 2011. Data kelincahan diambil dengan tes *shuttle-run*, kecepatan dengan tes *sprint* 50 yard, dan data kemampuan menggiring bola diambil dengan tes menggiring bola secara zig-zag melewati cones dalam sepakbola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,504 > t_{tabel} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,471$ didapat $r^2 = 0,222$, (2) Tidak terdapat Hubungan Antara Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,221 < t_{tab} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,252$, (3) Terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sepakbola Amphibi FC. Diperoleh $F_{hitung} 9,08 > F_{tabel} 3,44$. kelincahan sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola, namun jika dihubungkan kelincahan dan kecepatan maka sangat berperan penting dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola

Kata kunci: Kelincahan, Kecepatan, dan Keterampilan Menggiring Bola

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Amphibi FC Sungai Tarab**” dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
3. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing I dan Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing II.
4. Drs. Apri Agus, M.Pd, Drs. Zuhilmi, dan Ruri Famelia S.Si, M.Si selaku tim penguji
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pengurus, pelatih dan pemain Sekolah Sepakbola Sungai Limaudan sekitarnya

7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.
9. Keluarga, kerabat dekat yang telah banyak membantu dengan tulus hati untuk keberhasilanku.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Maret 2011

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GAMBAR | vii |
| DAFTAR GRAFIK | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 8 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Kegunaan Penelitian | 9 |
| BAB II KERANGKA TEORETIS | |
| A. Kajian Teori | 11 |
| 1. Keterampilan Menggiring Bola..... | 11 |
| 2. Sepakbola | 18 |
| 3. Kelincahan | 19 |
| 4. Kecepatan..... | 25 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 28 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 32 |

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 34 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 34 |
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Jenis dan Sumber Data..... | 35 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 35 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 38 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data | 41 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 45 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 47 |
| D. Pembahasan | 51 |
| E. Keterbatasan Penelitian | 57 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 58 |
| B. Saran | 58 |

| | |
|-----------------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA | 60 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| LAMPIRAN | 62 |
|-----------------------|----|

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 34 |
| 2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan | 41 |
| 3. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan..... | 43 |
| 4. Distribusi Frekuensi Data Menggiring Bola | 44 |
| 5. Uji Normalitas | 45 |
| 6. Matriks Koefisien Korelasi Antarvariabel Bebas | 47 |
| 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y) | 48 |
| 8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y) | 49 |
| 9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y)..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 32 |
| 2. Pelaksanaan Tes Kelincahan | 36 |
| 3. Tes Kecepatan | 37 |
| 4. Tes Keterampilan Menggiring Bola | 38 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|---|----------------|
| Grafik 1 : Histogram Data Kelincahan | 42 |
| Grafik 2 : Histogram Data Kecepatan | 43 |
| Grafik 3 : Histogram Data Kemampuan Menggiring Bola | 45 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Data Hasil Penelitian..... | 62 |
| 2. Analisis Korelasi Antara X_1 , X_2 , dan Y | 63 |
| 3. Uji Normalitas Kelincahan (X_1)..... | 64 |
| 4. Uji Normalitas Kecepatan (X_2) | 65 |
| 5. Uji Normalitas Menggiring Bola (Y)..... | 66 |
| 6. Frekuensi dan Deskripsi Data | 67 |
| 7. Koefesiem Koefisien Korelasi Product Moment | 70 |
| 8. Koefisien Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda..... | 71 |
| 9. Pengujian keberartian koefisien korelasi | 72 |
| 10. Foto Dokumentasi Penelitian..... | 74 |
| 11. Surat-Surat Izin Penelitian | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Pendidikan yang dilaksanakan disekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan bahwa: “Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat. Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani sehingga bisa mewujudkan

sumber daya manusia yang berkualitas maju dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional menurut UU RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa

Masyarakat melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan mencapai prestasi. Salah satu olahraga yang banyak dipilih adalah sepak bola, hal ini bisa kita lihat dari banyaknya masyarakat yang memanfaatkan lapangan sepak bola di setiap daerah atau banyaknya anak-anak yang memanfaatkan tanah kosong dalam menyalurkan kegemaran atau hobinya bermain bola.

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan yaitu berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk

bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri, hal ini mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik untuk dapat menguasai penguasaan bermacam-macam teknik. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring bola sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola.

Prestasi olahraga harus didukung oleh kualitas fisik dan teknik dasar yang baik dengan cara memaksimalkan bakat dan prestasi yang ada. Melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana. Untuk mencapai prestasi olahraga secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999:24) “Menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor *internal* dan *external*. Faktor *internal* adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, (*psikis*), sedangkan faktor *external* adalah faktor yang datang dari luar diri pemain

seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya”.

Melihat perkembangan pada saat ini, olahraga banyak mengalami kemajuan. Kemajuan tersebut dapat dilihat dari banyaknya kegiatan olahraga yang diakan oleh pemerintah daerah. Kegiatan olahraga meliputi Pekan Olahraga Usia Dini (PORDINI), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), dimana olahraga dijadikan sebagai media untuk mengangkat pamor suatu Daerah, atau olahraga dijadikan sebagai bahan ajang perebutan Prestasi.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Selain itu perlu juga dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar permainan sepakbola ini agar lebih indah dan menarik ditonton.

Darwis (1999:9) menjelaskan bahwa “teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, heading, melempar bola dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, tackling, teknik penjaga gawang”. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar sepakbola, menggiring bola adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Danny Mielke (2007:1) mengemukakan bahwa “menggiring bola (*dribbling*) didefenisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersamaan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

“Kecepatan menurut filosofis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot” (Jonath dalam Arsil, 1999:82). Menurut Corbin dalam Arsil, (1999:83), “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Jarver dalam Arsil, (1999:83), “kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat. kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah

posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Soeharno (1983), lebih lanjut menjelaskan, “kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dari beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan tetap terjaga dengan baik.

Berpedoman pada uraian di uraikan di atas kita dapat melihat bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola, seseorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik menggiring bola yang baik, menggiring bola merupakan salah satu persyaratan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola adalah kecepatan dan kelincahan, jadi pemain sepak bola yang baik harus mempunyai kecepatan dan kelincahan yang baik pula.

Amphibi Football Club (FC) adalah salah satu klub yang ada di Kabupaten Tanah Datar yang sudah melakukan atau melaksanakan prosesi latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana, dari pengamatan awal penulis pada saat Amphibi FC melakukan latihan dan pertandingan keterampilan menggiring bola yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain Amphibi FC menggiring bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh pemain lawan karena

kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan kurang atau koordinasi gerak pemain Amphibi FC pada saat melakukan giringan bola kurang lancar, sebagaimana yang dikatakan pelatih Amphibi FC saat itu Bapak Aliyurdi yang sekarang sudah digantikan oleh Andi Ruspiandi juga mengeluhkan hal yang sama, indikator lain lemahnya keterampilan menggiring bola pemain Amphibi FC adalah kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain Amphibi FC tidak dapat melewatinya karena tidak dapat menggiring bola dengan cepat.

Kurangnya keterampilan menggiring bola pemain Amphibi FC membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sulit tercapai sehingga kemenangan sulit didapat apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak buruk atau kurang baik untuk kemajuan Amphibi FC, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dengan judul penelitian adalah: **Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Amphibi FC Sungai Tarab**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi penyebab masalah sebagai berikut :

1. Kecepatan mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain Sepak Bola amphibi Fc Sungai Tarab Batusangkar.
2. Kelincahan mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain Sepak Bola amphibi Fc Sungai Tarab Batusangkar..
3. kecepatan dan kelincahan bersama-sama mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain Sepak Bola amphibi Fc Sungai Tarab Batusangkar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Untuk itu peneliti tertarik melihat "hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Adakah hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola di Amphibi FC Sungai Tarab Batusangkar.
2. Adakah hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola di Amphibi FC Sungai Tarab Batusangkar.

3. Adakah hubungan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola di Amphibi FC Sungai Tarab Batusangkar.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola Amphibi FC Sungai Tarab.
2. Mengetahui hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola Amphibi FC Sungai Tarab.
3. Untuk mengungkap apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola para pemain sepak bola Amphibi FC Sungai Tarab.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pihak sebagai berikut:

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk penyelesaian Sarjana Sain di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Menambah wawasan bagi peneliti dalam bidang penelitian.
3. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.

5. Bagi orang tua sebagai tanda telah berhasil menyekolahkan anaknya sampai mendapat gelar sarjana
6. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling)

Keterampilan menggiring bola adalah usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung. Darwis (1999: 59) menyatakan "untuk gerak melakukan giringan bola adalah gerak lari menggunakan kaki, mendorong bola, agar bergulir terus menerus di atas tanah". Saeka Tamsi dalam Roni (1992 : 273) mengemukakan, bahwa "dribbling atau mendorong bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat menggiring bola, agar kedua kaki aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta kaki bagian atas".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dribbling adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang menyentuh bola. Djezed (1985:15) mengatakan "teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga macam pelaksanaan yaitu (1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar dan (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas".

Menggiring bola dibutuhkan dalam permainan akan menarik dan dapat memuaskan penonton. Darwis (1999:60) mengemukakan ”pada teknik menggiring ini sangat berguna sekali untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan, agar daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan”.

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988:94), ”adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas”. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertama-tama atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan

menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

”Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan”, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Giringan bola dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Csanadi Arpad (1972:145) bahwa, ”menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil

lari”. Menurut Hughes Charles (1980:235), ”menggiring bola adalah keterampilan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan”, dikatakan pula oleh Soedjono (1985:143), ”menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan”. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling atau menggiring bola adalah suatu keterampilan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kegunaan keterampilan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56), ”tujuan menggiring bola adalah : a) Melewati lawan, b) Menerobos benteng pertahanan lawan, c) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, dan c) Menguasai permainan”.

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola : a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, dan c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki. Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki

bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan.

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988:159) dengan kurakura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan, b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan. c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan

Dengan menggunakan 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 dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu, "kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola" (A. Sarumpaet, 1992 : 25).

"Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam" (Sukatamsi, 1988 : 159). Sedang menggiring bola

dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988:161) adalah :

”a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki, dan c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan”.

”Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan 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 lawan dengan bola” (A. Sarumpaet, 1992 : 25).

Menggiring bola tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan keterampilan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988:169) adalah sebagai berikut:

a) Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri, b) Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar, dan c) Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut A Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah: "a) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan, b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dan c) Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola".

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

Dari pendapat di atas kita menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

2. Sepakbola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (PSSI, 2007/2008).

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. “Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing babak adalah 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit” (PSSI, 2007/2008). Ide permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke regu sendiri. Dalam menciptakan gol pemain sepak bola boleh menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Namun khusus bagi penjaga gawang diizinkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis keterampilan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu keterampilan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan keterampilan 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 bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”. (Afrizal, 2004).

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai keterampilan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. ”Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya” (Baley dan James A., 1986 :198).

M. Sajoto (1995:90) mendefinisikan ”kelincahan sebagai keterampilan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda

dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8), "kelincahan adalah keterampilan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan".

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), "atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul" (Baley dan James A., 1986 : 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah keterampilan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari keterampilan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan keterampilan berkelit dari pemain di lapangan. Keterampilan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh keterampilan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, keterampilan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan "kelincahan adalah keterampilan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki". Nassek Jossef (1982:93) lebih lanjut menyebutkan bahwa, "kelincahan diidentitaskan dengan keterampilan mengkoordinasikan dari gerakangerakan, keterampilan keluwesan gerak, keterampilan memanuver sistem motorik atau deksteritas". Harsono (1988 :172) berpendapat, "kelincahan merupakan keterampilan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya".

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun

yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah keterampilan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan, "kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan".

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

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

- 1) Tipe tubuh adalah seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf* .
- 2) Usia adalah kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- 3) Jenis kelamin adalah anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- 4) Kelelahan adalah kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

b. Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988 : 172-173) yaitu :

1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor keletihan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih. 2)Lari zig-zag (*zig-zag run*), Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. 3) *Squart trust* dan modifikasinya, Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai , lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin. 4) Lari Rintangan, di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos.

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :a) *Dot dril*, Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat

ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih. b) *Tree Corner drill*, Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah. c) *Down the-line drill*, Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988 : 173). Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

c. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur keterampilan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada

kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

4. Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. Kecepatan menurut fisiologis diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem peredaran darah dan keterampilan otot (Jonath dalam Arsil).

Selanjutnya dapat dikatakan kecepatan adalah keterampilan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Hal yang senada juga dikemukakan oleh Jarver dalam Arsil, (1999:83), “kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan keterampilan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Sedangkan Nosek dalam Arsil (1999:84), membagi kecepatan atas tiga golongan dalam tiga bentuk yaitu: “1) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*), 2) kecepatan bergerak (*speed of movement*), 3) kecepatan sprint (*sprinting speed*)”.

Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. bentuk latihan kecepatan menurut Nosek dalam Arsil (1999:93), yaitu: “a) mereaksi gerak sederhana, b) pola gerak yang lebih banyak, c) menggunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya, d) memperpendek waktu persepsi, e) memperkecil lapangan permainan. kecepatan bergerak (*speed of movement*) adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh”. Bentuk latihan kecepatan bergerak menurut Nosek dalam Arsil (1999:94), yaitu: “a) memberikan tahanan yang lebih besar pada atlet b)memberi tahanan yang lebih ringan pada atlet. kecepatan sprint (*sprinting speed*) merupakan keterampilan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat”.

Bentuk latihan kecepatan *sprint* menurut Fox dalam Arsil (1999:995), yaitu :

a) acceleration sprint, lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. bentuk latihannya seperti : jogging : 50 – 120 yard, stride: 50 – 120 yard, jalan : 50 – 120 yard, b) holaw sprint, yaitu lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. bentuk latihannya seperti : sprint 60 yard, jogging 60 yard, jalan: 60 yard.

Dalam permainan sepakbola, saat melakukan giringan kecepatan sangat diperlukan untuk menghindari lawan yang berusaha merampas bola. hal ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. saat melakukan giringan atau dribel kecepatan juga sangat diperlukan untuk membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. membawa bola tidak lagi di dribel atau digiring tapi di tendang lalu dikejar (*Kick and Run*).

Kecepatan yang baik adalah modal dalam melakukan suatu gerakan yang cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan. pada hakekatnya hasil latihan kecepatan adalah kegiatan siswa atau anak dalam menggerakkan badan atau anggota tubuh untuk menyelesaikan gerak dan merubah arah gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin sering kita melakukan latihan kecepatan, maka akan semakin baik pula keterampilan mendribel atau menggiring bola dalam bermain, apalagi pada saat berlari sprint sambil membawa bola, baik dalam aksi penyerangan maupun aksi dalam pertahanan. karena saat

mendribel atau menggiring bola, kecepatan sangat diperlukan, sehingga bola yang dibawa masih aman dan dalam penguasaan kita. di samping itu dengan kecepatan yang baik akan mampu menghindari gangguan lawan dan melewati lawan

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

1. Hubungan Antara Kecepatan Terhadap Keterampilan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Amphibi FC

Kecepatan adalah kegiatan pemain sepakbola dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Jonanh dan krempel (dalam Syfruddin, 1999:43) mengatakan "kecepatan dibatasi oleh factor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan kordinasi." Dengan demikian siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu melakukan *dribbling* bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut

bola dengan cepat. Kecepatan juga tergantung dengan kekuatan karna tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat berkembang dan meningkat. Kecepatan yang di peroleh tergantung dari kecepatan tubuh sendiri Menurut Corbin dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Jarver dalam Arsil, (1999:83), kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat.

sedangkan kecepatan adalah keterampilan untuk bergerak dengan sangat baik,tepa, dan cepat. kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan sepakbola.

2. Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Keterampilan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Amphibi FC

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan, menurut Suharno (1985:32) kelincahan adalah “ kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Kemudian Seoiono (1986:11) juga berpendapat bahwa “kelincahan aadalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Disisi lain Harsono (1988:122) mengatakan bahwa kelincahan adalah “orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

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

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

b. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

c. Jenis kelamin

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

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk

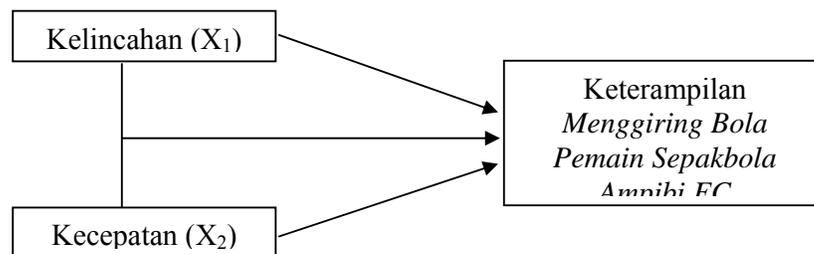
memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Dalam melakukan dribel atau giringan pada sepak bola kelincahan dan kecepatan sangat berperan dalam menentukan tingkat keberhasilan dalam menggiring atau mendribel bola tersebut. karena dengan kelincahan dan kecepatan dapat melakukan dribel yang berguna untuk melewati lawan, menipu lawan, mencetak gol, dan sebagainya.

3. Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Secara Bersama-Sama Terhadap Keterampilan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Amphibi FC

Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak bola, *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus di miliki oleh pemain sepak bola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memudahkan dalam mencetak gol ke gawang lawan dalam pertandingan. *Dribbling* atau menggiring merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktifitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan Menurut sneyers ada beberapa manfaat atau fungsi *dribbling* dalam permainan sepak bola, “(1) Untuk mengadakan serangan balik, (2) menarik perhatian lawan dan membebaskan diri dari dari kawalan lawan, (3) untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah langsung berhadapan dengan penjaga gawang tersebut”. Dengan demikian *dribbling* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola.

Kelincahan dan kecepatan di duga memberikan pengaruh yang besar terhadap menggiring atau mendribel bola dalam permainan sepakbola. dengan kata lain kelincahan dan kecepatan dapat meningkatkan keterampilan dan keterampilan menggiring bola. Dari uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini kelincahan dan kecepatan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini yang dihubungkan dengan variabel terikatnya yaitu keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain amphibi FC sungai tarab. untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam sketma sebagai berikut:



Gambar 1: Hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap Keterampilan menggiring Bola

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan keterampilan menggiring bola pemain Amphibi FC

2. Terdapat hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan keterampilan mengiring bola pemain Amphibi FC
3. Terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pemain Amphibi FC

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sepakbola Amphibi FC, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,504 > t_{tabel} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,471$ didapat $r^2 = 0,222$,
2. Tidak terdapat Hubungan yang Signifikan Antara Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sepakbola Amphibi FC, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,221 > t_{tab} = 1,717$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sepakbola Amphibi FC. Diperoleh $F_{hitung} 9,08 > F_{tabel} 3,44$, dengan nilai $R = 0,563$ didapat $R^2 = 0,317$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan menggiring bola yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Kelincahan dan Kecepatan dalam menjalankan program latihan,

disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan menggiring bola.

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan kecepatan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kelincahan dan kecepatan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan kecepatan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kelincahan dan kecepatan.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : fik unp.
- Arikunto, Suharsimi (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*: jakarta. Pt renika cipta.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan besar*. Padang : depdikbud
- Baley, James a. 1986. *Pedoman atlet teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*. semarang : bahasa prise
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and methodology of training*. Dubuge : kendall/hunt publishing company
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : corvina press
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak bola*. Padang : fik unp.
- Djezet, Zulfar. (1984). *Buku pengajaran sepak bola*. Padang : fpok ikip.
- Dinas Pendidikan Nasional. 1999. *Pengukuran kesegaran jasmani*, jakarta.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta :
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga teknik dan program latihan*. Jakarta: akademika presindo.
- Harsono Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta : pt. Dirjen dikti p2lpt
- Harsuki, 2003. *Perkembangan olahraga terkini, jakarta* : pt rajagrafindo persada
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar ketrampilan motorik pengantar teori dan metode*. Jakarta : p2lptk dirjen dikti depdikbud
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakaraya : bandung
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan kondisi fisik olahraga*. Jakarta : depdikbud dirjen dikti pplptk
- Nossek Jossef. 1982. *General theory of training*. Lagos : pan african press ltd
- Poerwono, UNP. 2007/2010. *Pedoman panduan penulisan skripsi*. Padang
- Pssi. 2007/2008. *Peraturan permainan sepak bola*. Jakarta.