

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN  
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET  
SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)  
ANAK NEGERI RIAU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Si)*



Oleh :

**RENFADRI**  
**2006/74655**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau

Nama : Renfadri  
NIM/BP : 74615/2006  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Febuari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

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

**Drs.Syafrizar M.Pd.**  
NIP.1960099191987831003

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi

**Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO**  
Nip. 19581018 198003 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

### **Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau**

Nama : Renfadri  
NIM/BP : 74615/2006  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Febuari 2011

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO	1. ....
2. Sekretaris	: Drs. Syafrizar, M.Pd	2. ....
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	3. ....
4. Anggota	: Drs. Zulhilmi	4. ....
5. Anggota	: Drs. Abu Bakar	5. ....

## ABSTRAK

### Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau

Oleh: Renfadri/ 2011

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak atlet memiliki kekurangan dalam gerakan menggiring bola, hal ini terlihat sering kali pemain mudah kehilangan bola dan masih kakunya gerakan dalam menggiring bola, hal ini mengakibatkan pola permainan tidak berjalan. Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Anak Negeri Riau tidak memperlihatkan kelincahan dan kecepatan tubuh dalam menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama.

Penelitian ini bersifat korelasional berganda dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kelincahan ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) dan variabel terikat adalah kemampuan menggiring bola ( $Y$ ). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Anak Negeri Riau yang berjumlah 137 orang dengan teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, yaitu atlet SSB Anak Negeri Riau U15 – U18 berjumlah berjumlah 25 orang. Untuk mengukur kelincahan dilakukan dengan melalui *Shuttle-Run*. Untuk mengukur kecepatan dilakukan dengan lari 50 meter sedangkan untuk mengukur kemampuan menggiring bola diambil berdasarkan tes kecakapan yaitu lari sambil menggiring bola melewati *cones*. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Pokok Jengkol Duri pada bulan Januari 2011.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola dengan  $r_{hitung} = 0.703 > r_{tabel} = 0.396$ , terdapatnya hubungan yang signifikan antara kecepatan kemampuan menggiring bola  $r_{hitung} = 0.491 > r_{tabel}$  dan terdapatnya hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan kemampuan bersama adalah  $r_{hitung} = 0.753 > r_{tabel} = 0.396$ . Dengan demikian hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang diajukan dapat dibuktikan.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke Hadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia serta izin-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul: “**Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau**”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan memperoleh gelar Sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi dan pelaksanaan penelitian, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak ini Karena itu, sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Syahril B, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP sekaligus pembimbing I dan bapak Drs. Abu Bakar selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP serta tim penguji dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.pd selaku penasehat akademik dan pembimbing II
4. Bapak Drs. Rasyidin kam dan Drs. Zulhimi selaku dosen penguji yang telah banyak memberi kritikan, saran dan masukan.
5. Bapak dan Ibu Dosen universitas negeri padang terutama Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan wawasan.

6. Ayahanda dan Ibunda beserta saudara-saudara yang tidak pernah lelah memberikan dukungan moril maupun materi.
7. Bapak-bapak pengurus beserta atlit SSB anak negeri riau terutama bang marco dan mak agus yang sngat banyak membantu dalam penelitian
8. Seluruh teman-teman yang ikut membantu dan mendorong serta motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak mungkin dapat penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumasan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Kegunaan penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Menggiring Bola .....	8
3. Kelincahan .....	10
4. Kecepatan.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Hipotesis.....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18
C. Jenis dan Sumber Data .....	19
D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	19
E. Prosedur Penelitian.....	23
F. Teknik Analisa Data.....	24

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	26
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	28
C. Pengujian Hipotesis .....	29
D. Pembahasan .....	32

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	42
-----------------------	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan masyarakat. Sampai saat ini sepakbola masih dianggap sebagai olahraga yang terpopuler, ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang digelar di berbagai daerah baik kejuaraan tingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dikarenakan Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental bagi para pemainnya. Hal ini terbukti saat adanya pergelaran piala dunia hampir setiap orang membicarakannya. Di negara kita sendiri sepakbola bisa juga menyatukan masyarakat Indonesia untuk mendukung tim Garuda dalam ajang Piala AFF tahun 2010.

Indonesia merupakan salah satu Negara yang sedang berkembang dibidang olahraga. Dimana, dari tahun ke tahun pemerintah telah berusaha keras untuk memberikan pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga kepada para atlet agar olahraga Indonesia dapat bersaing dengan olahraga negara-negara maju di dunia.

Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 21 ayat 1, 2 dan 3 yang menjelaskan bahwa: Ayat 1: pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.

Ayat 2: pengembangan dan pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1, meliputi pengolahragaan ketenagaan, pengorganisasian, pandangan metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan

Ayat 3: pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (MENPORA 2005)

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik,

Menurut Muchtar (1992: 27-28) Pada dasarnya teknik dalam sepakbola dibagi menjadi dua bagian yakni teknik badan dan teknik bola. Yang dimaksud teknik badan disini adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang di dalam ini menyangkut cara lari, cara melompat dan gerak tipu badan. Teknik bola terdiri atas teknik menendang, teknik menahan bola (trapping), teknik menggiring bola (dribble), gerak tipu, teknik menyundul bola (heading), teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam (throw-in) dan teknik penjaga gawang.

Salah satu teknik yang diperlukan di dalam permainan sepakbola adalah menggiring (*dribbling*) bola. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung, menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Di samping itu menggiring bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan.

Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Adapun komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi, Sajoto (1988:9). Masing-masing komponen tersebut harus berada pada tingkat teratas sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga sepakbola hampir setiap komponen kondisi fisik menjadi dominan dalam suatu pertandingan sepakbola, seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelincahan dan kelentukan.

Dalam menggiring bola seseorang membutuhkan kelincihan dan kecepatan. Kelincihan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang di hadapi. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dengan adanya kelincihan dan kecepatan seorang atlit sepakbola akan lebih mudah untuk melewati dan meninggalkan lawan saat menggiring bola.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka didirikan klub-klub dan SSB sepakbola di kota Duri, seperti SSB Anak Negeri Riau, SSB Garuda Jaya, SSB Venus, SSB DSKM, PS Bandes, PS Bundo Kandung, PS Matador, PS Tripatra, dan lain-lain. Dari sekian banyak klub-klub dan SSB yang berada di Duri SSB Anak Negeri Riau merupakan salah satu SSB terbaik yang pernah dimiliki oleh kota Duri, meskipun SSB Anak Negeri Riau baru tahun 2005 berdirinya, tetapi sudah bisa mengirim pemain-pemainnya untuk mewakili Duri dan Bengkalis yang sebagai kabupatennya dalam pertandingan-pertandingan tingkat daerah maupun nasional seperti POPDA, PORDA, piala Suratin, divisi I, II, dan III.

Ketika latihan penulis melihat pemain SSB Anak Negeri Riau memiliki kemampuan teknik menendang, teknik menahan bola (trapping), gerak tipu, teknik menyundul bola (heading), teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam (throw-in) dan kerja sama team yang baik, tetapi banyak pemain masih memiliki kekurangan dalam gerakan menggiring bola, hal ini terlihat sering kali pemain mudah kehilangan bola dan masih kakunya gerakan

dalam menggiring bola, hal ini mengakibatkan pola permainan tidak berjalan. Menurut pendapat penulis Atlit Sekolah Sepak Bola (SSB) Anak Negeri Riau tidak memperlihatkan kelincahan dan kecepatan tubuh dalam menggiring bola. Hal ini dibenarkan juga oleh pelatih SSB Anak Negeri Riau, ini dikarenakan atlit terlalu fokus pada permainan indah dan kerja sama team.

Melalui uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana hubungan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan dan kecepatan dengan hasil menggiring bola Atlit Sekolah Sepak Bola (SSB) Anak Negeri Riau.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas timbul beberapa yang dapat diidentifikasi. Diantaranya yaitu:

1. Hubungan Daya tahan Dengan Kemampuan Menggiring Atlit SSB Anak Negeri Riau
2. Hubungan Kekuatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau
3. Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau
4. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau
5. Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau
6. Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau

7. Hubungan daya ledak Dengan Kemampuan Menggiring Bola Atlit SSB Anak Negeri Riau

### **C. Pembatasan Masalah**

Bedasarkan Identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola, untuk itu peneliti tertarik melihat Kelincahan, Kecepatan, dan Menggiring Bola Atlit Sekolah Sepak Bola (SSB) Anak Negeri Riau. Dengan demikian penelitian ini dibatasi hanya tentang variabel kelincahan dan kecepatan yang dihubungkan dengan variabel menggiring bola dalam sepakbola.

### **D. Perumusan Masalah**

Besarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan dicari jawabanya melalui penelitian ini yaitu: apakah ada hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama dengan hasil kemampuan menggiring bola atlit sekolah sepak bola (ssb) anak negeri riau.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan:

1. Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola atlit sepak bola SSB Anak Negeri Riau.
2. Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola atlit sepak bola SSB Anak Negeri Riau.
3. Kelincahan dan Kecepatan terhadap menggiring bola atlit sepak bola SSB Anak Negeri Riau

## **F. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Pedoman dan pertimbangan bagi pelatih olahraga khususnya sepakbola.
3. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya perpustakaan FIK UNP.
4. Sebagai bahan masukan bagi penulis berikutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan suatu olahraga yang disukai oleh banyak kalangan baik muda atau tua, anak-anak atau dewasa pria maupun wanita pada saat ini menyukai olah raga sepakbola hal ini dapat dilihat, ketika adanya pertandingan resmi atau tidak resmi, professional atau nonprofessional, baik di stadion maupun dilapangan sepakbola terbuka beragam orang dengan latar belakang dan keturunan berbeda menyaksikan pertandingan sepakbola. Sepakbola memiliki ketertarikan karena adanya kealiamian dalam permainan dan juga karena adanya tantangan secara fisik dan mental. Untuk membina dan mengembangkan olahraga sepakbola menuju prestasi yang maksimal, tidak terlepas dari unsur-unsur yang akan mendukung tercapainya suatu prestasi. Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100-110m dan lebar 64-75m. lamanya permainan senior 2x45 menit dan yunior 2x40 menit dengan perpanjangan waktu senior 2x15menit dan yunior 2x10menit dan istirahat antara babak 5-10 menit. (Tim Sepakbola FIK UNP 2003).

Menurut Muchtar (1992: 27-28) Pada dasarnya teknik dalam sepakbola dibagi menjadi dua bagian yakni teknik badan dan teknik bola. Yang dimaksud teknik badan disini adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang di dalam ini menyangkut cara lari, cara melompat dan gerak tipu badan. Teknik

bola terdiri atas teknik menendang, teknik menahan bola (trapping), teknik menggiring bola (dribble), gerak tipu, teknik menyundul bola (heading), teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam (throw-in) dan teknik penjaga gawang.

Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus juga dibutuhkan, tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan meraih prestasi, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan. Tingkat kondisi fisik yang akan membantu mengurangi kelelahan sewaktu menjalankan aktifitas karena semakin tinggi tingkat kondisi fisik seorang berarti semakin fit dan bugar sehingga prestasi yang akan dicapai akan lebih mudah diraih.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang disukai berbagai kalangan yang dimainkan oleh 2 kesebelasan dalam lapangan dan aturan yang telah ditetapkan. Dalam sepakbola dituntut untuk memiliki teknik-teknik dasar yang benar dan memiliki kondisi fisik yang baik. Teknik-teknik dasar yang benar dalam penelitian ini hanya melihat kemampuan menggiring bola, Kondisi Fisik yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kelincahan dan kecepatan.

## **2. Menggiring Bola**

Permainan sepakbola memiliki banyak teknik-teknik dasar, teknik-teknik dasar sangat berguna agar pemain dapat memerintah badan sendiri dan menguasai bola dengan badannya itu kecuali dengan lengannya. Sudah seharusnya seorang pemain yang memiliki teknik bisa menguasai bola bukan bola yang mengendalikan pemain, makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam

memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai dalam kesebelasan. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus bisa bermain dengan baik dan dapat meraih prestasi yang diinginkan. Untuk bisa memiliki teknik dasar yang baik maka diperlukan latihan yang berulang-ulang agar dapat menjadi gerakan reflek dalam permainan. Salah satu teknik dasar yang digunakan adalah menggiring atau mendribbling bola.

Darwis (1999 : 59) mengatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung. Soedjono (1985: 143) selanjutnya menjelaskan menggiring bola adalah membawa bola dengan tujuan melewati lawan, disamping itu menggiring bola ini juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan (Aang witorsa 1979: 11)

Djezed (1985:15) mengatakan bahwa dribbling bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk melaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan pendek atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian atas atau bagian luar. Darwis (1999: 59) mengemukakan:

Tujuan dari menggiring bola adalah 1)Memindahkan daerah permainan, 2)Untuk melewati lawan, 3)Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerang terbuka, dan 4)Untuk memperlambat tempo permainan. Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola: 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar, 3) Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas atau punggung kaki.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Dalam pelaksanaannya dengan menggunakan kedua kaki atau salah satunya sambil berlari dan boleh menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian atas (kura-kura) kaki.

Jadi menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan, menerobos pertahanan lawan, Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, menguasai permainan dan memperlambat tempo menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian atas (kura-kura kaki). Dengan demikian jelas bahwa menggiring bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk bermain yang baik dalam pertandingan sepakbola.

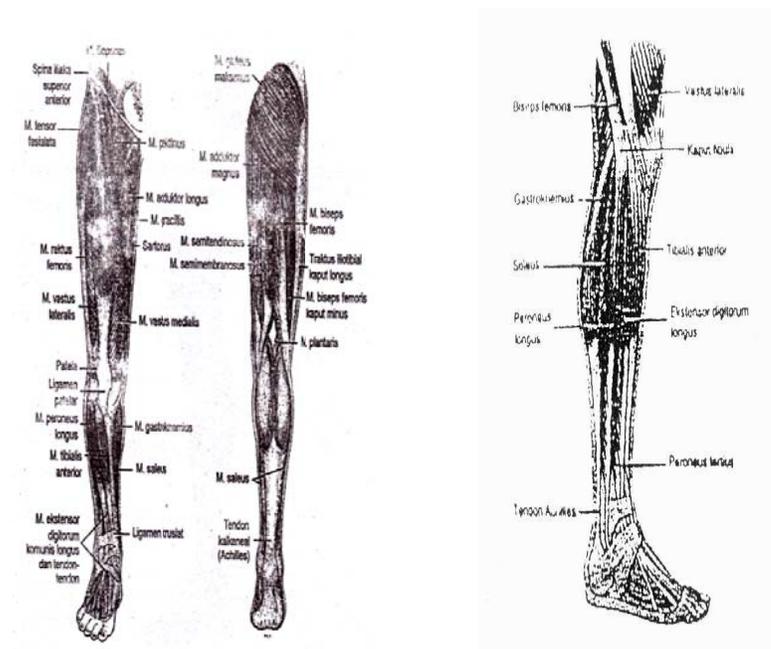
### **3. Kelincahan**

Muchtar (1992: 91) mengemukakan Kelincahan (agility), menurut beberapa ahli seperti Oxenden, Pate, Mcloy dan Young serta Wilmore adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Suharno (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Selanjutnya Nossek Jossef (1982 : 93) mengatakan bahwa kelincahan

diidentifikasi dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memaanuver sistem motorik atau deksteritas.

Baley, James A, (1986 : 198) menyatakan:

Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan 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 transisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawa atau bersifat genetik, atlet tidak dapat membuat atau merubahnya.



**Gambar 1. Otot tungkai bawah**

Sumber : [http://www.google.co.id/images=otot tungkai](http://www.google.co.id/images=otot+tungkai)

Moeloe dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) mengungkapkan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah 1) 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 sektomorfi dan endomorfi, 2) Usia: Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, 18 bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali, 3) Jenis kelamin: Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok. 4) Berat badan: Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan, 6) Kelelahan: Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Kelincahan merupakan kelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu (Krejci & Peter, 1976). Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang di hadapi (Hirtz P, 1976). Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregunya serta gerak lawan bermain (Suharno, 1985:34).

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

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 kelincihan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincihan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan.

Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincihan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang.

Dari defenisi di atas dapat kita lihat bahwa kelincihan merupakan kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan yang terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif yang di pengaruhi oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot, Kecepatan kontraksi otot, daya rekat serabut-srabut otot dan kecepatan transisi impuls saraf yang bersifat genetik. Hal ini yang membuat kelincihan sangat dibutuhkan dalam menggiring bola terutama saat melewati lawan dalam permainan sepakbola.

#### **4. Kecepatan**

Kirkendal dalam Arsil (1992:82) mengungkapkan bahwa kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43) mengemukakan kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem pearsafan dan kemampuan otot. Kecepatan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988 : 216). Sajoto (1995:9) kecepatan adalah “kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Nosek 1982 dalam Arsil (1999:84) kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:1)Kecepatan reaksi (reaction speed) adalah kecepatan menjawab suatu ransangan dengan cepat, 2) Kecepatan bergerak (speed of movement) adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan utuh, 3)Kecepatan sprint (sprinting speed) merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat teakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik.

Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sedangkan menurut Harsono (1988 : 216) Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas. Pate dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 101) kecepatan dipengaruhi beberapa factor, yaitu: tipe otot (tipe otot cepat dan otot lambat), koordinasi neuromuscular, biomekanik, dan kekuatan otot. Sedangkan menurut pompa dalam Bafirman dan Apri Agus (2008 : 105-106) kecepatan dipengaruhi oleh beberapa factor yaitu : keturunan, waktu reaksi, kemampuan untuk menahan tahanan luar, tenik, konsentrasi kemauan dan elastitas otot.

Dari defenisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa atlit sudah seharusnya memiliki Kecepatan antara lain kecepatan reaksi (*reaction speed*), Kecepatan bergerak (*speed of movement*), Kecepatan sprint (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Untuk memiliki kecepatan yang baik maka perlu latihan. Menurut fox dalam Bafirman dan Apri Agus bentuk latihan-latihan kecepatan sprint yaitu *accelaration sprint*, *hollow sprint*, *sprint taining*.

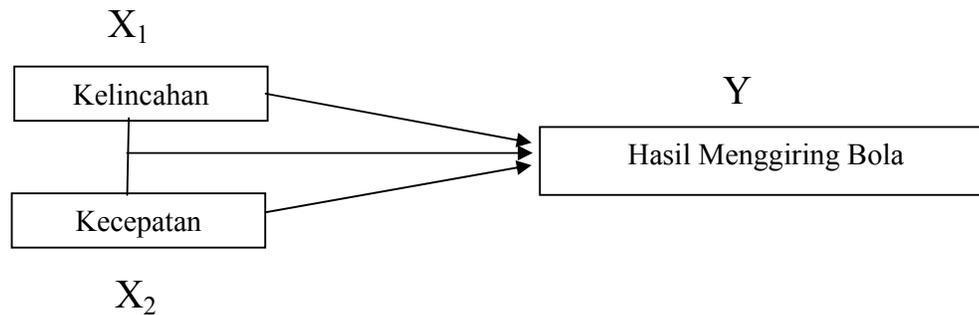
Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat di butuhkan untuk mengejar bola, merebut bola, menyundul bola, menendang, menahan bola (*trapping*), menggiring bola (*dribble*), gerak tipu, teknik menyundul bola (*heading*), merebut bola, lemparan kedalam (*throw-in*) maupun bagi penjaga gawang. Saat menggring bola membutuhkan kecepatan terutama saat melewati lawan, mengejar bolamelindungi bola, serta dalam mencetak gol.

Maka kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

## **B. Kerangka Konseptual**

Menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Pada saat menggiring bola sangat dibutuhkan kelincahan dan kecepatan, melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah dengan kelincahan pemain juga dapat mengatasi situasi ketika dikepung oleh lawan dan kecepatan memberikan kemudahan bagi atlit untuk bisa meninggalkan lawan pada saat menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola mungkin banyak sekali variable-variabel yang mempengaruhi seperti mental, bakat dan minat, sarana dan prasarana, program latihan dan kondisi fisik diantaranya daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Dalam penelitian ini penulis hanya melihat hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlit sepakbola. Untuk lebih bisa menjelaskan hubungan antara variable bebas dengan variable terikat.



### C. Hipotesis

Bertitik tolak dari kajian teori dan kerangka dan konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau
2. Terdapat hubungan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau
3. Terdapat hubungan signifikan secara bersama-sama kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Atlit Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan tentang kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau,
2. Terdapat hubungan signifikan antara Kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau,
3. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Negeri Riau.

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih SSB Anak Negeri Riau disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kelincahan dan kecepatan dalam program latihan
2. Untuk pelatih SSB Anak Negeri Riau disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan kemampuan menggiring bola dalam program latihan

3. Untuk pelatih dan atlet SSB Anak Negeri Riau disarankan untuk memperhatikan pentingnya kelincahan dan kecepatan dalam kemampuan menggiring bola
4. Kepada atlet SSB Anak Negeri Riau agar bisa lebih mengoptimalkan latihan kelincahan, kecepatan dan menggiring bola.
5. Kepada pengurus SSB Anak Negeri Riau agar dapat membantu program latihan yang ingin dilaksanakan baik secara sarana dan prasarana maupun motivasi.
6. Kepada para pelatih dan pemain sepak bola agar bisa menyadari pentingnya kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola.
7. Kepada para peneliti disarankan untuk melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Baley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bafirman dan Agus, Apri. 2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Dangsina Moelock dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Darwis. Ratinus, 1999. *Sepak Bola Universitas Negeri Padang*.
- Djezet, Zulfar. 1998. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Hirtz. P. (1976). ” *Zur Bewegungseiggeschat Bewandtheit*”, *Theorie Und Praxis Der Korperkultur*, 1964, dikutip oleh: Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muscle and Tendon Injuries In Athletis*: Stuttgart: University Book Publishing Compani.
- Krejci, V & peter, koch, (1976), *Muscle and Tendon Injuries In Athletics*. Stuttgart: Univercity Book Publishing Company.
- MENPORA. Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*
- Mukhtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarata: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd
- Nurhasan, (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Poerwono. (1985). *Tes Kecapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sajoto. M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Depdikbub.
- Soedjono. (1985). *Taktik dan kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka.
- Sudjana, (1992). *Metode statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.