

**HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN
DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEKOLAH
SEPAK BOLA (SSB) PSTS TABING KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kesehatan dan rekreasi sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana sains*



Oleh:

**JECKY KURNIA
66087/2005**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Psts Tabing Kota Padang

Nama : Jecky Kurnia
NIM/BP : 66087/2005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Apri Agus,Mpd
NIP. 195904 031 9840 31 002

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

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

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

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 ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PSTS TABING KOTA PADANG

Nama : Jecky Kurnia
NIM/BP : 66087/2005
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	2.
3. Anggota	: Drs. Syafrizal, M.Pd	3.
4. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	4.
5. Anggota	: Ruri Famelia, S.Si, M.Si	5.

ABSTRAK

Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang

OLEH : Jecky Kurnia /2011:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *dribbling*, (2) hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan *dribbling* (3) hubungan antara keseimbangan, Kelincahan dengan Keterampilan *dribbling*. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Populasinya adalah pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang. Sampel yang digunakan adalah pemain putra sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan pemilihan secara acak dengan cara undian (Simple Random Sampling). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi ganda tiga prediktor, analisis koefisien product moment (r), dan analisis korelasi ganda (R) melalui program SPSS 12 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Hasil yang peroleh dari keseimbangan mempunyai kontribusi yang signifikan dengan keterampilan *Dribbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 5,534 > t_{tabel} 1,703$, dengan nilai $r = 0,729$ didapat $r^2 = 0,531$, adapun besar kontribusinya adalah 53,1 %. (2) Hasil yang peroleh dari Kelincahan mempunyai kontribusi yang signifikan dengan keterampilan *Dribbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2,050 > t_{tabel} 1,703$, dengan nilai $r = 0,367$ didapat $r^2 = 0,134$, adapun besar kontribusinya adalah 13,4 %. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara keseimbangan dan Kelincahan dengan keterampilan *Dribbling*. Diperoleh $F_{hitung} 52,70 > F_{tabel} 3,35$, dengan nilai $R = 0,880$ didapat $R^2 = 0,774$, adapun besar kontribusinya adalah 77,4 %.

Kata Kunci : *keseimbangan, kelincahan, Dan keterampilan dribbling.*

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 Antara Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang”**.

Adapun tujuan dari penulisan ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Untuk menulis, menyusun dan menyelesaikan skripsi ini penulis telah berusaha dengan semaksimal mungkin, walaupun banyak hambatan dan kendala yang penulis temui. Berkat bantuan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, semua hambatan dan kendala dapat di atasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Namun demikian penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan-kesalahan dan kekurangan-kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran serta masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang.

Karena itu, sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. H. Syahrial Backtiar, M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi
2. Drs. Didin Thohidin M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan kesehatan rekreasi dan selaku pembimbing II terima kasih atas bimbingan dan arahnya sehingga penyelesaian studi dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Drs. Apri Agus. M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan sekaligus sebagai penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dalam penyelesaian studi di FIK Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/ibu dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan proposal ini.
5. Kepada adik-adik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang yang telah menjadi sample dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta, atas asuhan dan arahan serta do'anya dalam penyelesaian Skripsi dan studi di perguruan tinggi.
7. Rekan-rekan senasip dan seperjuangan terima kasih atas bantuannya, baik berupa moril maupun mental, mulai dari awal perkuliahan sampai pada akhir penyusunan Skripsi ini.

Padang, Februari 2011

Jecky Kurnia

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. <i>Dribbling</i>	11
3. Keseimbangan.....	17
4. Kelincahan	24
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel	32
D. Defenisi Operasional.....	33
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	35
H. Teknik Pengolahan Data	39
I. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
C. Pembahasan.....	50

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	59
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Normal Pengkalsifikasian Hasil Tes Keseimbangan	36
2. Norma Kelincahan	38
3. Norma Penilaian <i>Dribbling</i>	39
4. Nama Pembantu Dalam Penelitian.....	39
5. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	41
6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	43
7. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan <i>Dribbling</i>	44
8. Uji normalitas dengan Lilifours	45
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Keseimbangan dengan Hasil <i>Dribbling</i>	47
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Kemampuan Kelincahan dengan Kemampuan <i>Dribbling</i>	48
11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Keseimbangan dan kelincahan Secara Bersama-Sama dengan Hasil <i>Dribbling</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Dribbling Mielke (2007:2).....	13
2. Teknik Dribbling Mielke(2007:3).....	14
3. Teknik Dribbling Mielke(2007:4).....	15
4. Teknik Dribbling Mielke(2007:4).....	17
5. Keseimbangan Dengan Titik Tumpu Kaki Belakang	23
6. Dribbling untuk Melewati Lawan	26
7. Kerangka Konseptual	30
8. Tes Keseimbangan	36
9. Tes Kelincahan.....	37
10. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	38
11. Tes Dribbling	68
12. Tes Kelincahan.....	68
13. Tes Keseimbangan	69
14. Alat Ukur Panjang (Meteran) dan Stopwatch	72
15. Foto Peneliti dan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.....	73

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Keseimbangan(X1)	42
2. Histogram Data Kelincahan(X2).....	43
3. Histogram Data Keterampilan Dribbling (Y)	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Keseimbangan, Kelincahan dan Hasil Dribbling	59
2. Uji Normalitas Keseimbangan (X1).....	60
3. T-Score.....	63
4. Data Keseimbangan (X ₁), Kelincahan (X ₂), Dribbling (Y), Sebelum Dan Sesudah T Skor	66
5. Analisa Korelasi Keseimbangan (X ₁), Kelincahan (X ₂), dan Dribbling (Y)	67
6. Koefisien Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda	68
7. Uji t Koefisien Korelasi	69
8. Dokumentasi	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

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 *dribbling* (menggiring bola) pemain harus

menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* 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 diadakan 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.

(Dirjen Olahraga dan Pemuda, 1972 : 4) “Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain, dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan “kesebelasan” kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik bermain”.

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, *Dribbling* adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Danny Mielke (2007:1) mengemukakan bahwa “*Dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”.

Teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri cukup tinggi dan setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu.

Menurut Harsono (1988:225) mengatakan “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Apabila kemampuan mempertahankan sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan sudah baik, maka seseorang tersebut sudah dalam keadaan seimbang dan gerakan yang dihasilkan akan baik dan sempurna.

Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam melakukan gerakan dan mengubah gerakan dalam waktu yang singkat. M Sajoto,(1995:9) mengatakan ”Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik”. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah “kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Keseimbangan merupakan salah satu aspek komponen dasar yang sangat penting dalam mendribbling bola. Sedangkan kelincahan adalah sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Oleh sebab itu keseimbangan dan kelincahan sangat memiliki peran penting dalam melakukan teknik *dribbling*”.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang didampingi oleh pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang Bapak Nofi Sastrera dan Bapak Zaini Caniago dalam wawancara yang dilakukan tanggal 26 juni 2010, salah satu teknik dasar sepakbola yang diduga sering menjadi kendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah pada saat pelaksanaan *dribbling* bola. Hal ini terlihat dari hampir setiap kesempatan *dribbling* lawan sangat mudah menyerobot bola, seperti pada saat *dribbling* pemain sering tidak bisa menguasai bola dengan baik sehingga bola menjadi tidak terarah dan mudah di ambil oleh tim lawan. *Dribbling* bertujuan untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung, menurut pelatih PSTS Tabing Kota Padang, para pemain tidak memiliki timing bola yang tepat pada saat melakukan *dribbling* sehingga mudah direbut pemain lawan. Semua hal ini diduga dapat merugikan kesebelasan Sekolah Sepak bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang dalam suatu *event* pertandingan. Apabila hal ini berlangsung secara terus-menerus mengakibatkan prestasi sepak bola kian menurun.

Peneliti menduga keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang masih jauh dari yang diharapkan. Jika hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai Keseimbangan dan Kelincahan yang bagus diduga tidak dapat bermain sepak bola dengan baik.

Dari masalah di atas penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang. Untuk itu penulis mengangkat judul penelitian “**Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang**”.

B. Identifikasi Masalah

Rendahnya keterampilan *dribbling* dipengaruhi oleh banyak faktor, faktor-faktor tersebut adalah :

1. Keseimbangan mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.
2. Kelincahan mempengaruhi keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.
3. Keseimbangan dan kelincahan bersama-sama mempengaruhi keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.
4. Keterampilan *dribbling* yang baik akan dapat melewati lawan dalam permainan sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan kepada latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi penelitian ini diantaranya kekuatan, kelentukan, kecepatan, untuk itu perlu dibatasi, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga serta kemampuan yang peneliti

miliki, maka peneliti ini hanya akan melihat hubungan keseimbangan dan kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yaitu : “Seberapa Jauh keseimbangan dan kelincahan mempengaruhi ketidak berhasilan dalam melakukan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara:

1. Keseimbangan dengan Keterampilan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.
2. Kelincahan dengan Keterampilan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.
3. Keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat 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. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain, dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan “kesebelasan”. Kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik bermain.

Menurut A.Sarumpaet (1992:5) menyatakan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.

Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas. Menurut Sukatamsi, (1984:12), Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team,

maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu.

Menurut Afrizal (2000:4) “permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya, kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan menepis bola.khususnya penjaga gawang”.

Darwis (1999:12) mengemukakan bahwa “teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepak bola”. Pendapat ini dikemukakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, dimana seluruh kegiatan dalam permainan dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang menggunakan bola.

2. *Dribbling*

Menurut Sukatamsi (1984: 158) *Dribbling* bola diartikan dengan “gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Sedangkan menurut A. Sarumpaet, (1992:24) ”*Dribbling* bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. *Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung” Menurut Mielke (2007:1) menyatakan *dribbling* adalah “keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan tembakan. Jika seorang pemain sepakbola telah menguasai teknik dasar *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam suatu pertandingan akan sangat besar”.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas menunjukkan tidak adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *Dribbling* bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

A. Sarumpaet (1992:24-25) mengatakan, ”Kegunaan *Dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan, untuk menembus pertahanan lawan. Tujuan dari *Dribbling* bola adalah: 1) untuk memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) memancing lawan untuk

mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, dan 4) untuk memperlambat permainan” .

Pada kebanyakan kasus pada permainan sepakbola, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Dan apabila seorang pemain sepakbola sudah matang dalam melakukan *dribbling* maka mereka dapat melakukan pendalam gerakan dengan teknik *dribbling* menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar.

Menurut Mielke (2007:2) teknik melakukan *Dribbling* meliputi :

a. *Dribbling* Menggunakan sisi kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain sepakbola untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara dua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Mielke (2007:4) berpendapat, ”Saat melakukan *dribbling* dengan teknik menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah posisi kaki secara tegak lurus terhadap bola. Tendang dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrolnya”.

Seorang pemain sepakbola yang baik dia mampu melakukan *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar dan secara bergantian menggunakan sisi kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan dan kehilangan kontrol. Posisi tubuh menjadi sangat penting saat melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar. Keberhasilan dalam melakukan *dribbling* ditentukan oleh jarak di antara dua kaki pada saat melakukan *dribbling* dan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola menjauhi diri.



Gambar 1. Teknik *Dribbling* (Sumber Mielke 2007:2)

Pada saat melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, bola tetap berada di kaki. Untuk taraf keterampilan ini, biasanya harus mempertahankan gerak bola agar jarak bola tidak lebih dari satu langkah dari kaki. Jarak langkah adalah jarak antara kedua kaki normal. Ketika melakukan *dribbling*, kepala tetap tegak dan mata terpusat dengan apa yang ada di depan jangan terpaku pada kaki.

Usahakan untuk melayangkan pandangan ke daerah sekeliling sehingga kita dapat mengetahui keberadaan bola sambil mengetahui keadaan. Seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. Teknik *Dribbling* (Sumber Mielke 2007:3)

Teknik dasar tendangan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sering diabaikan karena dianggap sebagai keterampilan yang mudah. Keterampilan yang sebenarnya adalah jika mampu menendang secara tepat saat berada di bawah tekanan permainan lawan. Sangat penting untuk memperhatikan dan menyempurnakan keterampilan dasar *dribbling* sebelum melanjutkan trik-trik cantik yang akan dikembangkan oleh banyak pemain dalam suatu pertandingan.

b. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar.

Teknik *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar adalah dengan menggunakan punggung atau kura-kura kaki, sisi kaki

bagian luar. Pengolahan teknik *dribbling* memungkinkan seorang pemain untuk menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan.

Dengan teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.



Gambar 3. Teknik *Dribbling* (Sumber Mielke 2007:4)

c. *Dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki.

Dribbling dengan menggunakan kura-kura kaki, pada bagian sepatu tepat tali sepatu berada, ini bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh para pemain pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung jari kaki. Jika seseorang melakukan *tackling* keras pada saat mencoba menendang bola, gerakan ini tidak efektif dalam melakukan *dribbling*. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu di gunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* saat ingin bergerak cepat di lapangan. Pada berlari, ujung kaki menghadap kedepan. Dan pada saat bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki sentuhlah bola pada saat menggunakan kura-kura kaki.



Gambar 4. Teknik *Dribbling* (Sumber Mielke 2007:4)

3. Keseimbangan

Menurut Wahjoedi (2000:61) keseimbangan adalah "kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya".

Menurut Harsono (1988:223) keseimbangan adalah "Kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuskular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuskular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan dapat di bagi

dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk bergerak dari suatu titik atau ruangan ke lain titik atau ruangan dengan mempertahankan Keseimbangan (Equilibrium).

Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinestetik, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian besar yang membutuhkan keseimbangan adalah olahraga permainan.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah : menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Komponen-komponen pengontrol keseimbangan Menurut Cratty & Martin(1969) adalah sebagai berikut:

a. Sistem informasi sensoris

1) Visual

Visual memegang peran penting dalam sistem sensoris. Cratty & Martin (1969) menyatakan “bahwa keseimbangan akan terus berkembang sesuai umur, mata akan membantu agar tetap fokus pada titik utama untuk mempertahankan keseimbangan, dan sebagai monitor tubuh selama melakukan gerak statik atau dinamik”. Penglihatan juga merupakan sumber utama informasi tentang lingkungan dan tempat kita berada, penglihatan memegang peran penting untuk mengidentifikasi dan mengatur jarak gerak sesuai lingkungan tempat kita berada. Penglihatan muncul ketika mata menerima sinar yang berasal dari obyek sesuai jarak pandang.

Dengan informasi visual, maka tubuh dapat menyesuaikan atau bereaksi terhadap perubahan bidang pada lingkungan aktivitas sehingga memberikan kerja otot yang sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

2) Sistem vestibular

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Komponen vestibular merupakan sistem sensoris yang berfungsi penting dalam keseimbangan, kontrol kepala, dan gerak bola mata. Reseptor sensoris vestibular berada di dalam telinga. Reseptor pada sistem vestibular meliputi kanalis semisirkularis, utrikulus, serta sakulus.

Reseptor dari sistem sensoris ini disebut dengan sistem *labyrinthine*. Sistem *labyrinthine* mendeteksi perubahan posisi kepala dan percepatan perubahan sudut. Melalui refleks vestibulo-ocular, mereka mengontrol gerak mata, terutama ketika melihat obyek yang bergerak. Mereka meneruskan pesan melalui saraf kranialis VIII ke nukleus vestibular yang berlokasi di batang otak. Beberapa stimulus tidak menuju nukleus vestibular tetapi ke serebelum, formatio retikularis, thalamus dan korteks serebri.

Nukleus vestibular menerima masukan (input) dari reseptor labyrinth, retikular formasi, dan serebelum. Keluaran (output) dari nukleus vestibular menuju ke motor neuron melalui medula spinalis, terutama ke motor neuron yang menginervasi otot-otot proksimal, kumparan otot pada leher dan otot-otot punggung (otot-otot postural). Sistem vestibular bereaksi sangat cepat sehingga membantu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan mengontrol otot-otot postural.

3) Somatosensoris

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Sistem somatosensoris terdiri dari taktil atau proprioseptif serta persepsi-kognitif. Informasi proprioepsi disalurkan ke otak melalui kolumna dorsalis medula spinalis. Sebagian besar masukan (input) proprioseptif menuju serebelum, tetapi ada pula yang menuju ke korteks serebri melalui lemniskus medialis dan thalamus. Kesadaran akan posisi berbagai bagian tubuh dalam ruang sebagian

bergantung pada impuls yang datang dari alat indra dalam dan sekitar sendi. Alat indra tersebut adalah ujung-ujung saraf yang beradaptasi lambat di sinovia dan ligamentum. Impuls dari alat indra ini dari reseptor raba di kulit dan jaringan lain, serta otot di proses di korteks menjadi kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang.

b. Respon otot-otot postural yang sinergis (*Postural muscles response synergies*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Respon otot-otot postural yang sinergis mengarah pada waktu dan jarak dari aktivitas kelompok otot yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan kontrol postur. Beberapa kelompok otot baik pada ekstremitas atas maupun bawah berfungsi mempertahankan postur saat berdiri tegak serta mengatur keseimbangan tubuh dalam berbagai gerakan. Keseimbangan pada tubuh dalam berbagai posisi hanya akan dimungkinkan jika respon dari otot-otot postural bekerja secara sinergi sebagai reaksi dari perubahan posisi, titik tumpu, gaya gravitasi, dan aligment tubuh. Kerja otot yang sinergi berarti bahwa adanya respon yang tepat (kecepatan dan kekuatan) suatu otot terhadap otot yang lainnya dalam melakukan fungsi gerak tertentu.

c. Kekuatan otot (*Muscle Strength*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kekuatan otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktivitas. Semua gerakan yang dihasilkan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik.

Kekuatan otot dapat digambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktifasi otot untuk melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan otot tersebut.

Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus adekuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh.

d. *Adaptive systems*

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kemampuan adaptasi akan memodifikasi input sensoris dan keluaran motorik (output) ketika terjadi perubahan tempat sesuai dengan karakteristik lingkungan.

e. Lingkup gerak sendi (*Joint range of motion*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi.

Faktor Penentu baik tidaknya Keseimbangan menurut Sigit Suseno (Dalam Hamdani 2003:9)”Berat badan,Gaya,Sempit dan lebarnya bidang tumpu, Letak titik berat badan, Kestabilan dan Ketinggian bidang tumpu”.

Ada beberapa hal yang sangat pengaruh besar dalam setiap cabang olahraga, diantaranya adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan suatu komponen yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam melatih sepakbola, karena dalam olahraga sepakbola keseimbangan sangat diperlukan, contohnya pada saat melakukan gerakan *dribbling*. Dimana seorang pemain harus bisa menguasai bola dalam situasi apapun. Dapat dilihat pada gambar di bawah, seorang pemain mempertahankan keseimbangan dengan titik tumpu kaki belakang, dan membuka tangannya agar tetap seimbang.



Gambar 5. Keseimbangan Dengan Titik Tumpu Kaki Belakang

Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan *dribbling* yang dilakukan. Pada saat melakukan *dribbling* bola dalam permainan pasti akan adanya gangguan dari lawan di lapangan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah jatuh dan akan kehilangan keseimbangan tubuh.

Kontak fisik adalah suatu keadaan dimana dua orang pemain atau lebih yang melakukan tabrakan untuk melindungi atau mendapatkan bola. Biasanya kontak fisik ini terjadi ketika kedua orang pemain tersebut sama-sama berlari ke satu arah. Secara umum keseimbangan yang diperlukan dalam masing-masing olahraga adalah sama, artinya setiap cabang olahraga memerlukan tingkat keseimbangan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal, begitu halnya dalam sepakbola.

Dalam bermain sepakbola seorang pemain melakukan *dribbling* bola dengan kecepatan yang tinggi ketika sedang berusaha melewati lawan untuk menciptakan peluang, maka seorang pemain harus bisa menjaga tubuhnya agar terus seimbang dan tidak kehilangan bola. Tanpa memiliki keseimbangan, pemain sepakbola tidak akan dapat melakukan *dribbling* dengan baik, jadi keseimbangan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam melakukan gerakan dan mengubah gerakan dalam waktu yang singkat. M Sajoto, (1995:9) mengatakan "Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik". Sedangkan menurut Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah

“kemampuan 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 konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang pemain 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 kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Baley, James A, (1986:199) mengatakan, ”Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang pemain relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara pemain yang beratnya sama (massa sama), pemain yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul”.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan menikatkan kekuatan otot-ototnya.

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.

Kelincahan yang dilakukan oleh pemain atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Dari gambar di bawah ini dapat kita lihat betapa pentingnya kelincahan dalam melakukan *dribbling* untuk melewati lawan, penguasaan bola dan menciptakan peluang dalam suatu permainan sepakbola.



Gambar 6. *Dribbling* untuk Melewati Lawan

Menurut Harsono (1988) “kelincahan dapat dikembangkan dan ditingkatkan dengan cara bermain dengan memperkecil lapangan latihan, mempersukar tempat alat latihan. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola harus mengacu pada bentuk latihan seorang pemain untuk dapat bergerak dengan cepat serta mengubah arah tanpa ada kehilangan keseimbangan seperti latihan lari bolak balik, lari maju mundur, lari rintangan, dan lari zig-zag”. Suharno (1985) juga berpendapat cara untuk melatih kelincahan adalah “a) guling ke belakang, b) melompat, c) lari di lanjutkan lompat, d) memperkecil lapangan dan merubah kondisi alat, e) variasi gerakan maju mundur kanan kiri dan sebagainya, f) mempersulit kondisi sempit”.

Selanjutnya menurut Thomas (1999) mengemukakan bahwa :

“Otot yang dominan dalam kelincahan pada umumnya meliputi: 1) Musculus rectus abdominalis, 2) musculus oblique internal, 3) musculus oblique external, 4) musculus seratus anterior, 5) musculus bluteus maximus, 6) musculus rectus femoris, 7) musculus sartorius, 8) musculus vastus lateralis, 9) musculus vastus medialis, 10) musculus semi intermedius, 11) musculus bicep femoris, 12) musculus semimembrunus, 13) musculus tendonasus, 14) musculus gastronemius, 15) musculus soleus, 16) musculus tibialis anterior, 17) musculus tibialis posterior, 18) musculus peroneus longus, 19) musculus poroneus longus”.

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”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan

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

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincuhan bahwa gerakan-gerakan kelincuhan 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

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

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincuhan 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 kelincuhan.

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.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diketahui bahwa banyak faktor otot yang mendukung seorang pemain untuk bergerak dengan lincah. Oleh sebab itu seorang pemain harus menjaga kerja otot agar dapat bekerja maksimal. Ini sangat dibutuhkan dalam melakukan *dribbling* terutama dalam berpindah tempat untuk melakukan gerakan *dribbling* tersebut.

Dalam permainan sepakbola gerakan *dribbling* sangat membutuhkan kelincahan dalam bergerak seperti seorang pemain sepakbola saat melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ke depan, ke belakang, ke kanan, dan ke kiri, kelincahan yang tinggi sangat membantu seorang pemain sepakbola dalam mengantisipasi dan menguasai bola dalam permainan. Tanpa memiliki kelincahan, seorang pemain sepakbola tidak akan dapat melakukan *dribbling* dengan baik, jadi kelincahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

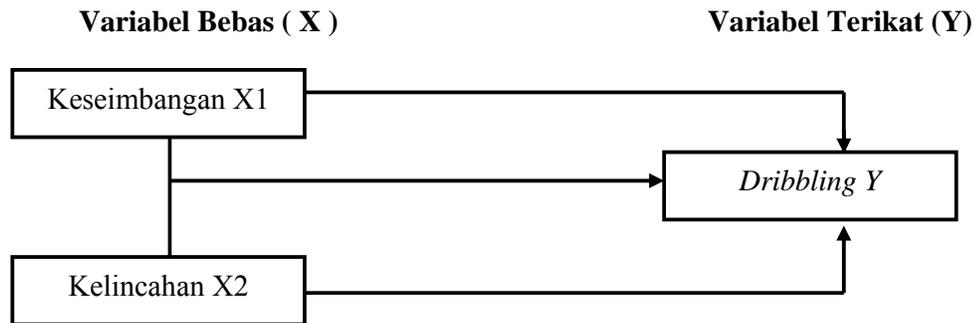
B. Kerangka Konseptual

Ketrampilan menggiring bola (*dribbling*) merupakan suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan dalam menciptakan peluang.

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan *dribbling* yang dilakukan. Pada saat melakukan *dribbling* bola dalam permainan pasti akan adanya gangguan dari lawan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah jatuh dan akan kehilangan keseimbangan tubuh.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi 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 (*dribbling*) melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan *dribbling* maka akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dibuat suatu kerangka konseptual Hubungan keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan kedua variabel di atas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat berikut ini:



Gambar 7. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu : “Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang”.

1. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan keterampilan *dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang ?
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kelincahan dengan Keterampilan *dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang?
3. Terdapat hubungan yang berarti keseimbangan dan kelincahan bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PSTS Tabing Kota Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Hasil yang diperoleh dari keseimbangan mempunyai kontribusi yang signifikan dengan keterampilan *Drbbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu nilai $r = 0,729$ didapat $r^2 = 0,531$, adapun besar kontribusinya adalah 53,1 %.
2. Hasil yang diperoleh dari Kelincahan mempunyai kontribusi yang signifikan dengan keterampilan *Drbbling*, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu nilai $r = 0,367$ didapat $r^2 = 0,134$, adapun besar kontribusinya adalah 13,4 %.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara keseimbangan dan Kelincahan dengan Keterampilan *Drbbling*. Diperoleh nilai $R = 0,880$ didapat $R^2 = 0,774$, adapun besar kontribusinya adalah 77,4 %.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan keterampilan *Drbbling*, yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang keseimbangan dan Kelincahan dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan keterampilan *Drbbling*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya keseimbangan dan Kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan keseimbangan dan Kelincahan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor keseimbangan dan Kelincahan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang keseimbangan dan Kelincahan.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan *Drbbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Afrizal. (2000). *Sepakbola*.FPOK IKIP Padang.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media
- Cratty & Martin (1969). **Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan**
<http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakaraya : Bandung
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Semarang: Dahara Prize
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sugiono. (2002). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Komulatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 1996 .Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. DIP. Proyek UNP *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Padang FIK UNP.
- Soedjono. (1991). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : PT. Balai pustaka
- Wahjoedi. (2000) .Manusia dan Olahraga. ITB dan FPOK IKIP Bandung