

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAKBOLA MAHASISWA IKOR
FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ROZI SETIAWAN
NIM.85486**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKIPSI

Judul : HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN
DRIBBLING SEPAKBOLA MAHASISWA IKOR FIK UNP

Nama : ROZI SETIAWAN

Nim/Bp : 85486/2007

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

DISAHKAN OLEH

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Kibadra

Drs. Qalbi Amra, M.Pd

NIP. 19570118 198503 1003

NIP.19630422 198803 1008

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

NIP.196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA
MAHASISWA IKOR FIK UNP**

**NAMA : ROZI SETIAWAN
NIM/BP : 85486/ 2007
PROGRAM STUDI : Penjaskesrek
JURUSAN : Pendidikan Olahraga
FAKULTAS : Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

Ketua	: Drs. Kibadra
Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M. Pd
Anggota	: 1. Drs.Suwirman, M. Pd
	2. Drs. Zalfendi, M. Kes
	3. Drs. H Arsil, M. Pd

ABSTRAK

Rozi Setiawan (85486): Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Mahasiswa FIK UNP.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di lapangan, secara teknik penulis melihat masih banyak mahasiswa IKOR FIK UNP yang kurang memiliki kelincahan dan kemampuan *dribbling* yang baik, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP mendribel bola untuk melewati lawan pada saat bertanding, dimana pada saat itu pemain tersebut sulit untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah dirampas oleh lawan, hal ini disebabkan karena kurangnya mahasiswa menguasai teknik dasar bermain bola

Jenis penelitian adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa IKOR FIK UNP jurusan Kesrek yang mengambil sepakbola lanjutan berjumlah sebanyak 46 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 36 orang mahasiswa. Karena wanita tidak dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data pada kelincahan adalah *zig-zag run test*, sedangkan pada variabel *dribbling* dengan *mendribbling* bola melewati patok secara *zig-zag*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus *produc moment*

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa Dari tes kelincahan tersebut didapat skor tercepat 7.09 detik, kemudian skor terlama 8.73 detik, rata-rata (mean) 7.55 detik. Kemudian dari data *dribbling* didapat skor tercepat 7.2 detik, kemudian didapat skor terlama 11.8 detik, rata-rata (mean) 8.97 detik. Dari data tersebut terdapatlah hasil korelasi dari kelincahan dan kemampuan *dribbling* yaitu 0.9797 yang menggunakan rumus *prodac moment*. Dengan demikian dari hipotesis yang diajukan maka didapat nilai r hitung 0.9797, sedangkan r tabel 0.334. Sehingga dari perhitungan r hitung $0.9797 > r$ table(N-1) 0.334 dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan (x) dengan kemampuan *dribbling* (y) sepakbola mahasiswa FIK UNP.

Kata kunci : hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis aturkan kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “**hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa FIK UNP**” dapat penulis selesaikan.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa FIK UNP.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd. selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syahril Baktiar, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Drs. Zarwan, M.kes selaku skretaris jurusan Pendidikan Olahraga, terima kasih atas bantuan dan dorongannya kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
4. Bapak Drs. Qalbi Amra M.Pd selaku pa dan pembimbing bagi penulis dan bapak Drs Kibadra selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Arsil, M.Pd dan Drs. Suwirman, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian.
6. Bapak/ ibuk dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah meberikan arahan dan pengetahuan yang bermanfaat selama penulis duduk dibangku perkuliahan.
7. Mahasiswa FIK, dansahabat-sahabat di jurusan pendidikan olahraga 2007 yang tidak disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuannya.
8. Sahabat-sahabat di Asano yang telah memberikan dukungan dan motivasi pada saya, terima kasih kawan.

Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt. Amin....

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak terutama yang bersifat konstruktif guna kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bag penulis dan kita semua.

Padang, Januari 2011

penulis

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	6
1. Hakikat Sepak Bola.....	6
2. Hakekat Kelincahan.....	8

3. Hakekat Dribbling.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Hipotesis.....	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	16
C. Populasi Dan Sampel.....	16
1. Populasi.....	16
2. Sampel.....	16
D. Devenisi Operasional.....	17
E. Jenis Dan Sumber Data.....	17
1. Jenis Data.....	17
2. Sumber Data.....	17
F. Prosedur Penelitian.....	18
G. Instrument Penelitian.....	18
H. Teknik Pengumpulan Data.....	19
I. Teknik Analisis Data.....	23
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data.....	24
B. Pembahasan	31

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola akhir-akhir ini sudah menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, dimana sepakbola sudah banyak digemari terutama oleh kaum muda, namun kaum lanjut usiapun masih banyak turun ke lapangan bersama kaum muda dengan asyik bermain sepakbola. Dengan bertambah banyaknya penggemar sepakbola dan semakin populernya permainan rakyat ini, maka semakin banyak pula bermunculan club-club elit mencari pemain dan pelatih yang berkualitas untuk menemukan sistem permainan yang sempurna dan efisien demi nama dan kesuksesan clubnya.

Salah satu faktor penting untuk menemukan permainan sepakbola yang sempurna dan efisien adalah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menguasai teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Teknik dasar sangat tergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri itu muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan baik. Dengan kata lain teknik tersebut harus

ditunjang oleh taktik, fisik dan mental. Djezed dan ratinus (1985:5) mengatakan “pelaksanaan taktik bersumber dari penguasaan teknik yang baik dan ditunjang oleh kemampuan fisik serta kekuatan mental”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *mendribbling* bola. *mendribbling* bola adalah gerakan lari dengan menggunakan kaki sambil mendorong atau memindahkan bola dari satu titik ke titik lain agar bola bergulir terus menerus di atas tanah. Teknik *mendribbling* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, karena dengan memiliki kemampuan *dribbling* yang baik maka pemain bola akan mudah untuk: 1) melewati lawan, 2) untuk memindahkan daerah permainan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka dan 4) untuk memperlambat tempo permainan. Dengan modal demikian, pemain sepakbola sudah bisa menciptakan permainan yang sempurna dan efisien dan dapat memenangkan suatu pertandingan.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar *dribbling* sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatan kualitas *dribbling*. Sajoto (1988:57-59) mengatakan unsur kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan

(*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*accuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

Untuk menghasilkan *dribbling* yang baik, maka salah satu kemampuan kondisi fisik yang harus kita miliki adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat, tepat pada saat bergerak dalam kecepatan tinggi.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, megubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kondisi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Hal ini dapat dilihat saat seseorang mendribel bola untuk melewati lawan, melepaskan diri dari penjagaan lawan dan saat bertahan satu lawan satu, pada saat ini sangat dibutuhkan kelincahan. Tanpa memiliki kelincahan yang baik, maka besar kemungkinan *dribbling* tidak dapat dilaksanakan dengan baik.

Bedasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada mahasiswa IKOR FIK UNP, secara teknik penulis melihat masih banyak mahasiswa IKOR FIK UNP yang kurang memiliki kelincahan dan kemampuan *dribbling* yang baik, hal ini dilihat sewaktu pemain sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP mendribel bola untuk melewati lawan pada saat bertanding, dimana pada saat itu pemain tersebut sulit untuk melewati lawan, satu lawan satu, sehingga bola tersebut mudah dirampas oleh

lawan, hal ini disebabkan karena kurangnya mahasiswa memperhatikan teknik dasar bermain bola serta kemampuan unsur kondisi fisik. Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP.

B. Identifikasi masalah

Bedasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat di defenisikan ada beberapa factor yang mempengaruhi *dribbling* diantaranya:

1. Kelentukan (*flexibiliti*).
2. Koordinasi (*coordination*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Kelincahan (*agility*)
5. Daya Tahan (*endurance*)
6. Kekuatan (*strength*)
7. Daya ledak otot tungkai (*muscular power*)
8. Keseimbangan (*balance*)

C. Pembatasan masalah

Bedasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis hanya ingin meneliti tentang hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP.

D. Perumusan masalah

Bedasarkan pembatasan masalah di atas, dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut “apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP”.

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kelincahan sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP.
2. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP

F. Manfaat penelitian

1. Sebagai pedoman bagi pelatih/ dosen untuk menentukan tindakan dalam melatih sepakbola
2. Sebagai pedoman bagi atlit untuk introspeksi diri dalam rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh keterampilan bermain sepakbola dengan baik.
3. Bagi peneliti dapat memperkaya pengetahuan, tentang hubungan beberapa komponen kondisi fisik terhadap keterampilan bermain sepakbola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat SepakBola

Menurut peraturan Federation International Football Asocation (FIFA), sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok tim yang terdiri dari 11 oarang pemain dari masing-masing kelompok. Dalam bermain sepakbola melibatkan seluruh bentuk atau jenis gerakan secara terus menerus, dimana dalam bermain sepakbola pemain harus berusaha memperoleh skor sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang dari kebobolan.

Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005:22-31) Permainan sepakbola dimainkan pada lapangan yang berukuran 110-100 meter panjang dan lebar 75-64 meter, bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram, dengan tinggi gawang 2,44 meter, lebar 7,52 meter dan dimainkan selama 2x45 menit, diselangi dengan istirahat selama 15 menit. Dalam permainan sepakbola terjadi kontak langsung antara satu kesebelasan dengan kesebelasan lawan sehingga memungkinkan terjadinya benturan atau pelanggaran, terjadinya seperti bola meninggalkan lapangan permainan, terjadinya gol dan gangguan lainnya. Untuk menindak lanjuti pelanggaran dan gangguan yang lain selama permainan berlangsung maka dibuat sebuah peraturan yang dipimpin oleh wasit. "Wasit adalah orang yang

memiliki wewenang mutlak dalam menegakkan peraturan permainan pada pertandingan dimana dia di tugaskan.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Aspek dominan yang perlu dilatih oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik dasar. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005,100-115) adalah: (1) menendang, memberikan bola, menembak bola, (2) menahan dan mengontrol bola, (3) mengiring bola, (4) melempar bola, (5) teknik penjaga gawang dan (6) menyundul bola. Regu atau tim yang baik adalah regu yang menguasai keterampilan dasar dengan baik, untuk memperoleh hal tersebut harus melakukan latihan secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepakbola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatannya. Sebagai mana dikemukakan oleh Sajoto (1988:57-59). Unsur kondisi fisik tersebut meliputi: (1) kekuatan (*strenght*) (2) Daya ledak otot (*muscular power*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelentukan (*flexibiliti*), (5) keseimbangan (*balance*), (6) koordinasi (*coordination*), (7) daya tahan (*endurance*) (8) kelincahan (*agility*), (9) ketepatan (*acuracy*); (10) reaksi (*reaction*).

2. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak digunakan dalam olah raga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mmengubah arah secara cepat dan tepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Poerwadarminto (1986:14) mengatakan “kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit, cekatan”. kemudian Sajoto (1988:55) mendefenisikan kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak dengan secepatnya. Agar seorang atlit memiliki kelincahan, yakni bergerak secepatnya dari satu titik ke titik yang lain, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan memerlukan kecepatan dan koordinasi yang sempurna.

Selanjutnya Soekarman (1987:71) menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Sajoto (1988:59) mengatakan seseorang dikatakan memiliki kelincahan, apabila dia mampu mengubah arah dari satu posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orannng yang mempunyai kemampuan

mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuhnya. Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan saja tetapi kelincahan juga menuntut kecepatan dan fleksibilitas dari sendi anggota tubuh.

Berdasarkan defenisi di atas, Emral (2003:35) juga mengatakan “ bahwa gerak berhubungan dengan adanya gerak sebagai kapasitas manusia atau obyek, gerak tersebut dapat berupa gerak tunggal atau gerak berulang-ulang, gerakan berlaku untuk seluruh tubuh, bagian-bagian tubuh atau obyek, gerakan dilakukan memindahkan tubuh secepat-cepatnya (usaha maksimal), akibat gerak terjadilah perpindahan tempat atau posisi tertentu ke tempat lain dengan posisi tubuh tetap seimbang”.

Jika analisis di atas di hubungkan dengan olahraga, maka kelincahan adalah kecepatan dalam memindahkan tubuh baik dari gerakan tunggal maupun gerakan berulang-ulang, berlaku untuk tubuh, bagian tubuh atau alat dan di aplikasikan pada semua cabang olah raga yang dilakukan oleh individu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Hal itu terlihat pada cabang sepakbola, yaitu pada saat melakukan gerakan melewati lawan pada waktu melakukan penyerangan, baik pada saat pemain menguasai bola maupun tanpa bola.

Kelincahan adalah hasil gerak yang di akibatkan oleh kontraksi otot. Otot itu sendiri sangat di pengaruhi oleh serabut otot. Menurut

Fox (1984:104) pada tubuh manusia terdapat dua tipe serabut otot serabut otot lambat (*slow twitch fiber*) dan serabut otot cepat (*fast twitch fiber*). Kedua tipe serabut otot tersebut mempengaruhi terhadap penampilan gerak terutama dalam olah raga. orang yang memiliki serabut otot cepat tentu dia akan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi, tetapi sebaliknya orang yang memiliki serabut otot lambat akan memiliki kelincahan yang kurang. Terlihat pada saat bermain sepak bola, pemain yang memiliki serabut otot lambat (*slow twitch fiber*) akan memiliki gerakan yang lamban, sehingga dalam bermain sepak bola dia akan sulit menghindari benturan dengan lawan dan dia akan sulit mengaplikasikan keterampilan bermain sepakbolanya. Pemain yang memiliki (*fast twitch fiber*) maka dia akan mudah menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain lawan di lapangan.

Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas kelincahan, seperti yang dikatakan oleh Nossek (1982:193) bahwa kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan motorik otot atau kecekatan. Sehubungan dengan ini Kirkkendel (1980:243) menambahkan bahwa tes kelincahan yang baik harus cukup melibatkan proses kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan kelenturan.

Dari uraian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa ada beberapa aspek yang terlibat dalam kelincahan yaitu kecepatan,

kekuatan, kelenturan, keseimbangan dan koordinasi. Maka dalam melakukan latihan kelincahan sepakbola, seorang pelatih harus memperhatikan beberapa aspek kondisi fisik di atas, yang mana semuanya itu saling keterkaitan satu sama lain

3. Hakikat *Dribbling*

Mendribblin bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain bola dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut *mendribbling* bola. Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005:109) *mendribbling* adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Kemudian Soejono (1985:143) mengatakan mengiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari defenisi di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah kemampuan menguasai bola dengan kaki sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan pada saat permainan sedang berlangsung. Beberapa tujuan dari *mendribbling* bola sebagai mana yang dikemukakan oleh Tim Pengajar Sepakbola (2005:110) yaitu:

- a. Untuk melewati lawan
- b. Untuk memindahkan daerah permainan

c. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka

d. Untuk memperlambat tempo permainan

Berorientasi kepada tujuan *mendribbling* bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara *mendribbling* bola, yaitu:

a. *mendribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini menyulitkan lawan untuk merampas bola dari penguasaan pemain, karena waktu *mendribbel* bola selalu berada di antara kedua kaki, kemudian pemain dapat mengubah arah permainan dengan mudah, karena dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *mendribbling* bola.

b. *mendribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar

mendribbel bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memudahkan pemain untuk mengubah arah permainan serta melindungi bola dari rampasan lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang *mendribbel* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Adapun cara *mendribbel* bola dengan kura-kura kaki bagian luar

adalah dilakukan dengan langkah pendek-pendek dengan kecepatan bervariasi.

c. *mendribbel* bola dengan kura-kura kaki bagian Atas

Mendribbel bola dengan kura-kura kaki bagian atas biasanya ditujukan untuk *mendribbel* bola lurus, dimana tidak ada rintangan dari lawan. Teknik ini sering dilakukan oleh pemain yang memiliki kecepatan untuk meninggalkan lawan, dimana pemain tidak hanya *mendribbel* bola tetapi pemain menendang bola lalu di kejar (*kick and run*).

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa cara *mendribbling* yang baik adalah dengan cara melihat situasi dan kondisi lawan yang akan dilewati. Kalau pemain tersebut ditempel oleh lawan, maka dapat dipergunakan teknik *mendribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam, agar bola tersebut selalu berada diantara kedua kaki sehingga sulit direbut oleh lawan. Kemudian kalau situasi lawan dalam keadaan sempit atau rapat, maka dapat dilakukan *dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar, sehingga pemain mudah merubah arah bola dan membatasi lawan dengan bola. Kemudian situasi serangan balik dapat dilakukan *dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas, dengan cara tendang dan berlari (*kick and run*) untuk menjauhkan bola dari lawan tetapi bola tersebut masih dalam penguasaan pemain.

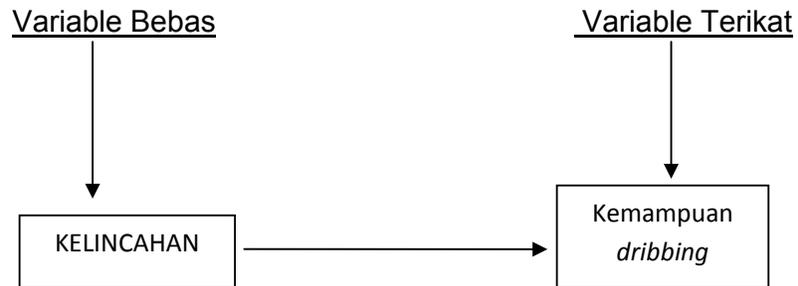
Prinsip teknik mengiring bola menurut Sukatamsi (1997:33) : (1) bola dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, bola selalu terkontrol, (2) di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan, (3) bola di girinnng dengan kaki kanan dan kiri, tiap langkah kaki mendorong bola ke depan, (4) kepala tegak, (5) badan condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa

Dari pendapat di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, Karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola di kuasai pemain harus berusaha melindungi bola agar tidak mudah direbut oleh lawan, sedangkan untuk melewati lawan, pemain harus mempunyai teknik yang baik dalam *mendribbling*, yaitu menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan kebutuhan.

B. Kerangka konseptual

Kelincahan sangat diperlukan dalam melakukan *dribbling*, dimana pada saat melewati lawan kita harus memiliki kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat, sehingga bola akan mudah dikuasai dan mudah dalam melewati lawan. Dengan demikian, *dribbling* merupakan gerakan berlari sambil memindahkan bola, sehingga dengan memiliki kelincahan yang baik di duga memiliki

kemampuan *dribbling* yang baik pula. Untuk memahami lebih jelas terlihat pada kerangka konseptual berikut.



C. Hipotesis

Bedasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat di rumuskan hipotesis sebagai berikut: "Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola mahasiswa IKOR FIK UNP".

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari tes kelincahan yang *menggunakan zig-zag run test* didapat skor tercepat 7.09 detik, kemudian skor terlama 8.73 detik, rata-rata (*mean*) 7.55 detik dan simpangan baku (*standar deviasi*) 0.37
2. Dari tes *dribbling* yang dilakukan dengan cara *zig-zag* melewati patok, didapat skor tercepat 7.2 detik, kemudian didapat skor terlama 11.8 detik, rata-rata (*mean*) 8.97 detik dan standar deviasi dari data tersebut 1.27.
3. Berdasarkan analisis data kelincahan dan kemampuan *dribbling* mahasiswa IKOR FIK UNP dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima dengan berhubungannya antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* mahasiswa IKOR FIK UNP dimana hasil dari rumus korelasi *produc moment* menunjukkan hasil 0.980 sedangkan *r table* (N-1) (t 5%) adalah 0.334. Sehingga dari perhitungan $r \text{ hitung } 0.980 > r \text{ table } (N-1) (t 5\%) 0.334$ dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang berarti

antara kelincahan (x) dengan kemampuan *dribbling* (y) mahasiswa IKOR FIK UNP.

B. SARAN

1. Bagi pelatih/ dosen dapat memperhatikan kelincahan dan kemampuan *dribbling* mahasiswa IKOR FIK UNP pada saat bermain bola.
2. Bagi pelatih dapat memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada mahasiswa/ atlit sepakbola.
3. Bagi mahasiswa/ atlit dapat meningkatkan kelincahan agar kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Menajemen Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bina Aksara.
- Djezed, Zulfar dan Ratinus Darwis. (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. Padang: IKIP
- Emral. (2003). *Kontribusi Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Padang: Program Pasca Sarjana, UNP.
- Fox. E.L (1984). *Sport physiology*. Philadelphia, W.B. sounders company
- Kirkendall, Don R, Gruber, Josephj Dan Jhonson, Robert E. (1980) *Measurements And Evalution For Fhsycal Educators*. Dubuga: Wm. C. Brown company Publisher
- Nossek, Josef. (1982) *jeneral theory of training*. Lagos: pan African press. Ltd
- Poerwadarminto,(1986), *kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Sajoto, Muhammad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Jakarta. PLLPTK Dirjen DKTI.
- Soejono. (1985). *Sepak Bola :Taktik Dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.
- Soekarman, R.(1987). *Dasar Olah Raga Untuk Pelatih Dan Atlit*. Jakrta: PT. Inti Idayu Press.
- Sudjana. (1992). *Teknik Analisis Regresi Dan Korelasi Bagi Para Peneliti*. Bandung: Tarsito.
- Sukatamsi,. (1997). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta; DEPDIKBUD.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). *Buku Ajar Sepak Bola Dasar*. Padang: UNP.
- Yusuf, AM. (2007). *Imetodologi penelitian*. Padang : UNP Press.