

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENDRIBEL PEMAIN SEPAKBOLA DI SD NEGERI 11
PULAU MUNGKUR KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh

**RIKI RAMADHAN
NIM. 89927**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

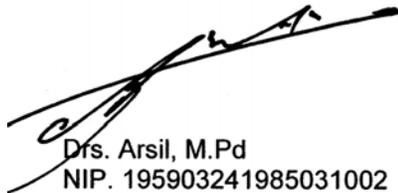
**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENDRIBEL PEMAIN SEPAKBOLA DI SD NEGERI 11
PULAU MUNGKUR KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Nama : Riki Ramadhan
NIM : 89927
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2011

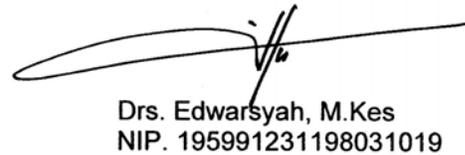
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 195903241985031002

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195991231198031019

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Mendribel Pemain Sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi

Nama : Riki Ramadhan

NIM : 89927

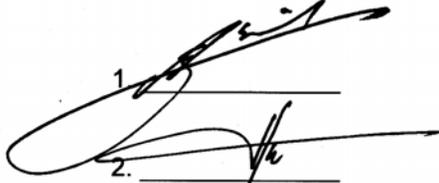
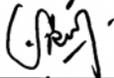
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Mei 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. H. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. 
3. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dra. Darni, M.Pd	4. 
5. Anggota : Atradinal, S.Pd, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap (QS. AL-Insyirah: 6-8).

*Syukur katsiran ya Rabbi
Hari ini ku peroleh sebuah anugerah-Mu*

Seuntai rasa sebagai wujud syukurku pada-Mu ya Allah, ku persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang sangat kucintai. Ayahanda dan ibunda tercinta (Aripin, S.Pd dan Kasmawati) terima kasihku untuk semua pengorbananmu, kasih sayangmu serta untaian doa yang tiada henti-hentinya kau curahkan untukku. Semoga apa yang kuraih hari ini menjadi tinta kebahagiaan dalam hidupmu.

Untuk kakanda dan adindaku tersayang (Desti arifka, S.Pd, Khadijatul Seila Arif, Masita Ramadhani, Fahmi Arip, dan Andika Ramadhan), terima kasih atas untaian doa dan semangat yang telah kau alirkan dalam setiap nadiku. Kalian adalah lautan semangat dalam hidupku.

Seluruh keluarga besarku dan keluarga liles, terima kasihku atas doa, semangat dan dukungan moril yang telah kau berikan hingga titik keberhasilan ini dapat kuraih.

Terima kasihku untuk sahabatku Wery, Roza, andri, yudi, Rial, David, Kalian adalah sahabat terbaik yang pernah kumiliki. Suka dan duka yang pernah kita jalani bersama kan jadi kenangan berharga dalam hidupku. Dan untuk Teman-temanku PGSD PENJAS 07, Terima kasih atas kebersamaan yang telah terjalin selama ini. Semoga persahabatan kita akan tetap abadi.

Buat my lovely (Sari Mauliles) Terima kasih cinta atas perhatian Semangat dan kasih sayang yang kau curahkan dalam tiap langkahku dirimu selalu menemani hari-hariku Sedih..senang..dan bimbang Kau selalu ada untuk ku Cinta...tiada kata-kata indah yang bisa ku rangkai untuk mu, hanya lewat goresan inilah ku persembahkan karya terbaik ku untuk mu... terima kasih atas semua yang telah kau lakukan dan yang kau berikan... semoga kita kan selalu bersama-sama selamanya Cinta...amiiinn... Luv U Teruslah berjuang menggapai cita-cita mu...ku kan tetap memberikan semangat, doa serta dukungan di manapun diriku berada...anggaplah diriku selalu di sampingmu.

(Riki Ramadhan, S.Pd)

ABSTRAK

Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Mendribel Pemain Sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi

OLEH : Riki Ramadhan, /2011

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya keterampilan mendribel atau menggiring bola yang dilakukan oleh pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel koordinasi mata-kaki menggunakan tes menyepak bola ke dinding sasaran, dan untuk mengukur kelincahan menggunakan tes lari bolak balik 4X10 meter. Sedangkan keterampilan mendribel bola menggunakan tes menghindari rintangan (*dodging*). Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan mendribel bola sebesar 20,43%. Hipotesis kedua terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola sebesar 23,91%. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 35,28%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. H. Arsil, M.Pd dan Drs. Edwarsyah, M.Kes, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Dra. Erianti, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak sekolah SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda tercinta Aripin, S.Pd dan ibunda tercinta Kasmawati, kakaku Desti Arifka, S,Pd dan adik-adik tersayang ela, masita, fahmi dan Andika, seseorang yang paling aku cintai dan kusayangi Sari Mauliles, serta seluruh teman-teman yang telah memberikan dorongan dan semangat baik moril maupun materil.
8. Tak lupa kepada semua pihak yang telah ikut berpartisipasi selama ini.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Mei 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepakbola	9
2. Koordinasi Mata-Kaki	12
3. Kelincahan	18
4. Mendribel Bola	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	28
E. Instrument Penelitian	28
F. Teknik Analisa Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Koordinasi Mata-Kaki	35
2. Kelincahan.....	37
3. Keterampilan Mendribel Bola	39
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Uji Hipotesis.....	41
D. Pembahasan.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki	35
2. Distribusi Hasil Data Kelincahan	37
3. Distribusi Hasil Data Keterampilan Mendribel Bola	39
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	41
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	42
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	44
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 ... Secara bersama-sama terhadap Y	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki	30
3. Lintasan Kelincahan	31
4. Lintasan Tes Mendribel Bola.....	32
5. Histogram Hasil Data Koordinasi Mata-Kaki.....	36
6. Histogram Hasil Data Kelincahan	38
7. Histogram Hasil Data Keterampilan Mendribel Bola.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	55
2. Uji Normalitas Variabel Koordinasi Mata-Kaki	56
3. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	57
4. Uji Normalitas Variabel Keterampilan Mendribel Bola	58
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	59
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	60
7. Korelasi Ganda.....	61
8. Tabel Luas Standar Normal	62
9. Tabel Uji Lilliefors	63
10. Tabel Nilai r Product Moment.....	64
11. Tabel Nilai Distribusi T	65
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	66
13. Surat Rekomendasi Dari Kantor Pelayanna Perizinan Terpadu Kabupaten Kuantan Singingi	67
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi	68
15. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga di sekolah merupakan suatu usaha pemerintah untuk meningkatkan pembinaan prestasi nasional. Banyak cabang olahraga yang diprioritaskan untuk lebih ditingkatkan di masing-masing daerah, salah satunya yang banyak digemari masyarakat adalah cabang olahraga permainan sepakbola. Di Sekolah Dasar lebih dikenal dengan permainan sepakbola mini. Pembinaan permainan sepakbola ini dapat dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Umar (1990:117) kegiatan ekstrakurikuler adalah “merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam tatap muka (termasuk di waktu libur)”.

Selanjutnya dalam struktur kurikulum Sekolah Dasar yang dikeluarkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2007:6) dinyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan diri yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”. Misalnya saja mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam cabang olahraga sepakbola.

Keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di Sekolah Dasar tersebut, sebagai tolak ukurnya diperlukan adanya

kegiatan dalam bentuk lomba/pertandingan yang kompetitif sebagai upaya untuk menumbuhkan motivasi dan kecintaan terhadap olahraga sedini mungkin. Kegiatan dimaksud dijelaskan (Depdiknas, 2007:3) merupakan ketetapan pemerintah untuk dilaksanakannya "Lomba/pertandingan olahraga Atlet Tingkat Nasional yang diselenggarakan di Jakarta". Diantaranya adalah cabang olahraga sepakbola mini.

Sepakbola mini merupakan olahraga permainan yang bersifat kelompok atau dapat juga dikatakan cabang olahraga beregu, satu regu terdiri dari 7 orang pemain dengan 3 orang pemain cadangan serta memakai peraturan pertandingan resmi dari PSSI. Sedangkan untuk ukuran lapangan sepakbola mini Diknas (2007:177-178) menjelaskan: "ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan bola orang dewasa yaitu panjang 60 meter dan lebar 40 meter, tinggi gawang 2 meter dan lebar gawang 5 meter serta pinalti 9 meter. Sedangkan lama pertandingan adalah 2x20 menit dengan istirahat selama 5 menit". Dengan demikian dapat diartikan bahwa cabang olahraga sepakbola mini juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang pertandingan dan memakai peraturan pertandingan resmi dari Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Pertandingan sepakbola mini khusus diperuntukkan untuk Sekolah Dasar (SD) dan diperlombakan dari tingkat daerah sampai ketingkat nasional.

Seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, tentunya harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola.

Menurut Zalpendi dkk (2005) teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari dua yaitu “1) teknik tanpa bola dan 2) teknik dengan bola”. Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, merampas bola, sedangkan teknik dengan bola seperti menendang, menahan dan mengontrol bola serta menggiring bola (mendribel bola).

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa teknik menggiring bola atau mendribel bola merupakan teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung (Darwis, 1999:59). Dalam arti lain dapat dikatakan mendribel bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah, dengan suatu gerakan pemain sepakbola yang menggunakan kaki sehingga bola berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan seseorang dalam mendribel atau menggiring bola, diantaranya adalah faktor kelincahan, kecepatan, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, kelentukan, koordinasi dan perkenaan kaki dengan bola, penguasaan teknik dan pandangan serta emosional pemain pada saat melakukan mendribel bola dalam situasi permainan. Begitu juga dengan pemain sepakbola di Sekolah Dasar Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi pada saat melakukan mendribel bola di dukung oleh faktor-faktor tersebut.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan penulis lakukan dilapangan pada saat mereka latihan dan mengikuti perlombaan penulis beranggapan bahwa keterampilan mendribel atau menggiring bola yang dilakukan pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi masih belum begitu baik. Hal ini terlihat dari seringnya bola lepas dari penguasaan, kadang-kadang dalam usaha melewati lawan bola dapat dirampas oleh lawan, begitu juga saat menggiring bola dengan tujuan mendekati gawang lawan selalu kandas dan bola dikuasai oleh pemain bertahan. Mungkin rendahnya keterampilan mendribel bola ini salah satu yang menyebabkan pemain sepakbola SD Negeri 11 Pulau Mungkur tersebut, selalu kalah dalam penyeleksian di tingkat kecamatan Kabupaten Kuantan Singingi.

Dalam bermain sepakbola, teknik mendribel bola sangat menentukan arah permainan dalam sepakbola. Teknik mendribel merupakan teknik utama yang tidak bisa dikesampingkan pemain untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar. Keterampilan mendribel bola pemain sepakbola mini di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi yang belum baik, banyak faktor yang menyebabkannya. Diantara faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan mendribel bola pemain sepakbola tersebut adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, penguasaan

teknik dan emosional pemain pada saat mendribel bola serta lain-lain sebagainya.

Melihat kenyataan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penyebab belum baiknya keterampilan mendribel bola oleh pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur tersebut. Diantara faktor penyebabnya penulis menduga disebabkan oleh faktor koordinasi mata-kaki dan kelincahan, namun belum diketahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan mendribel atau menggiring bola. Dengan demikian penelitian ini melihat “Kontribusi koordinasi mata kaki dan kelincahan terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah yakni sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki
2. Kekuatan otot tungkai
3. Daya tahan
4. Perkenaan kaki dengan bola
5. Kecepatan
6. Kelincahan
7. Kelentukan
8. Penguasaan teknik

9. Emosional pemain pada saat mendribel bola

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi keterampilan mendribel bola, dan keterbatasan dana, tenaga serta waktu yang penulis miliki, maka penelitian ini membatasi atas beberapa variabel saja yaitu:

1. Koordinasi Mata-kaki
2. Kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang peneliti kemukakan di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendiskripsikan:

1. Koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Keterampilan mendribel bola yang dimiliki pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
4. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
5. Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
6. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam

3. Guru penjasorkes sebagai pelatih untuk dapat mengembangkan keterampilan teknik permainan sepakbola, khususnya keterampilan teknik mendribel bola.
4. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah bagi siswa yang memiliki bakat dan minat, khususnya pada cabang olahraga sepakbola.
6. Pemain sepakbola sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik permainan sepakbola diperlukan kondisi fisik yang prima.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepakbola

1). Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari semua kegiatan yang ada di sekolah wajib diikuti oleh siswa sesuai dengan pilihan mereka dan kegiatan tersebut dilaksanakan diluar jam pelajaran. Menurut Depdikbud (1994:5-6) juga lebih jauh mengartikan bahwa “Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan belajar yang dilakukan di luar jam tatap muka, dilaksanakan diluar sekolah atau dalam sekolah untuk lebih menambah wawasan dan kemampuan yang telah dipelajari berbagai cabang olahraga yang diminati”. Hal senada juga dikemukakan oleh Umar (1990:117) kegiatan ekstrakurikuler adalah “merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam tatap muka (termasuk di waktu libur)”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan segala macam aktivitas di sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan di luar jam tatap muka (wajib). Program kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilaksanakan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Dalam arti lain kegiatan ekstrakurikuler ini mencakup berbagai macam

kegiatan berdasarkan pada bakat minat anak didik. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut antara lain cabang olahraga, kesenian dan pramuka .

Selanjutnya dalam struktur kurikulum Sekolah Dasar yang dikeluarkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2007:6) dinyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan diri yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah”. Artinya melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat mengembangkan potensi peserta didik, misalnya dalam cabang olahraga, seperti cabang olahraga permainan sepakbola.

2). Pengertian Permainan Sepakbola

Menurut Diknas (2005:131) menjelaskan beberapa hal tentang olahraga Sepakbola untuk anak-anak usia Sekolah Dasar yang lebih dikenal dengan sepakbola mini yaitu: “Satu regu olahraga Sepakbola mini terdiri dari 5 orang pemain inti dan 2 orang pemain cadangan. Sistem pertandingannya menggunakan peraturan yang diatur oleh Persatuan Sepakbola Indonesia (PSSI), ukuran lapangan lebih kecil dari lapangan bola orang dewasa yaitu panjang 27,5 m dan lebar 18,3 m, tiang gawang lebar 3,6 m tinggi 1,8 m dan lama pertandingan 2x15 menit”.

Berdasarkan kutipan di atas , maka dapat disimpulkan bahwa permainan Sepakbola mini merupakan suatu permainan Sepakbola biasa yang dikhususkan bagi anak usia Sekolah Dasar, yang telah dimodifikasi, baik peraturan pertandingan maupun peraturan permainan dan ukuran sarana dan prasarana yang dipakai. Hal ini terlihat dari jumlah pemain, lapangan dan waktu pertandingan, serta tidak diberlakukan Offside, selebihnya mengacu pada aturan PSSI. Untuk itu perlu adanya bentuk latihan yang sesuai dengan memperhatikan karakteristik usia anak Sekolah Dasar.

Teknik dasar pemain sepak bola menurut Zalpendi dkk (2005:66) terdiri dari dua yaitu "teknik tanpa bola seperti lari, melompat, merampas bola (*tackling*), rempel (*body chart*). Sedangkan teknik dengan bola, seperti menendang, menahan dan mengontrol bola, dan menggiring bola". Seseorang untuk dapat memiliki keterampilan dan keterampilan teknik-teknik dasar pemain sepakbola tersebut, di samping melakukan latihan-latihan secara teratur dan kontiniu sesuai dengan ketentuan dan aturannya, didukung oleh kondisi fisik yang baik.

Diantara keterampilan teknik dalam permainan sepakbola yang dikaji dalam penelitian ini adalah keterampilan mendribel bola yang dilakukan oleh pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi. Untuk dapat menguasai keterampilan mendribel bola dengan baik di dukung

oleh komponen fisik seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, daya tahan, kecepatan dan sebagainya, namun dalam penelitian ini hanya dilihat hanya dua komponen fisik yaitu koordinasi mata-kaki dan kelincahan. Berikut akan diuraian secara satu persatu

2. Koordinasi Mata-Kaki

1) Pengertian Koordinasi

Dalam setiap cabang olahraga, koordinasi sangat penting artinya untuk dipahami dan dipelajari. Secara umum pengertian koordinasi menurut Bempa (1999:261) yaitu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks, saling berhubungan dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturan". Sementara Wahjoedi (2001:61) mengatakan koordinasi (*coordination*) adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien".

Sedangkan Kiram (1994:12) mengartikan "koordinasi sebagai hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan". Sementara Selanjutnya PBVSI (1995:61) menjelaskan bahwa:

"Koordinasi merupakan kemampuan atlet untuk merangkai beberapa gerakan menjadi suatu gerak yang utuh dan selaras. Pusat pengaturan di otak kecil (*cerebulum*) dengan proses dari pusat syaraf ke syaraf tepi dan ke indra dan terus ke otot untuk melaksanakan gerakan yang selaras dan utuh otot sinergis dan antagonis".

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Jonath dan Krempel dalam Depdiknas (2000:119) mengatakan koordinasi adalah “merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah”. Disisi lain Sharkey (2003:169) mengartikan bahwa koordinasi diimplikasikan sebagai hubungan yang harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan pekerjaan. Kemudian Harsuki (2003:54) menjelaskan bahwa koordinasi merupakan “kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis”.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, tentang pengertian koordinasi, maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien serta dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam menggabungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.

2) Koordinasi Mata-Kaki

Di dalam olahraga permainan sepakbola, khususnya dalam melakukan teknik mendribel bola atau menggiring bola yaitu memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain, salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan adalah koordinasi gerakan. Koordinasi yang dominan dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Menurut Sajoto (1988:53) koordinasi mata-kaki adalah:

“Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak yang terjadi harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Berdasarkan penjelasan di atas, jelaslah bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama antara penglihatan dengan pikiran yang diteruskan ke anggota badan, sehingga terjadinya suatu gerakan atau dapat juga dikatakan input yang diterima oleh mata karena ada perintah dari pikiran dan diintegrasikan dalam bentuk gerak motorik yang terkoordinir dengan baik. Dengan demikian seseorang yang memiliki koordinasi mata-kaki dalam melakukan gerakan menggiring bola, maka kerjasama antara penglihatan dengan anggota tubuh seperti kaki dan diikuti oleh gerak tubuh.

Fungsi koordinasi mata-kaki menurut Sumosardjono (1990:125) adalah “integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu”. Dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar kaki langsung mengayun untuk melakukan menendang dengan tepat”. Dengan demikian koordinasi mata-kaki dapat berfungsi sebagai kerjasama atau integrasi antara mata sebagai fungsi utama yang selanjutnya diikuti oleh kaki sebagai fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Misalnya saja dalam melakukan mendribel bola atau menggiring bola dari suatu daerah ke daerah yang lain, kedua mata memberitahukan untuk menggerakkan kaki agar bola dipindahkan dari suatu tempat ke tempat lain dengan tepat dan akurat serta masih dalam pengawasan atau tidak dapat dirampas oleh lawan. Kiram (1994:8) mengatakan seseorang dapat dikatakan koordinasinya baik dia akan dapat:

“(a) Melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisien penggunaan waktu, ruangan dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui di dalam mencapai tujuan, (b)memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerak, (c) persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan. (d)persyaratan untuk dapat menguasai ketepatanmotorik olahraga tertentu”.

Sementara Harsono, (1988:220) menjelaskan bahwa “tingkat koordinasi atau baik–tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan

secara mulus, tepat, dan efisien. Dalam hal ini koordinasi dapat dikatakan sebagai penentu yang penting dalam suatu gerakan, akan tetapi juga sebagai penyempurnaan teknik, taktik dan mampu mengatasi keadaan yang terjadi di lapangan.

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa bila dikaitkan dengan seseorang dalam melakukan mendribel atau menggiring bola dalam permainan sepakbola mini, koordinasi merupakan suatu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan, terutama dalam mengaplikasikan pelaksanaan pelaksanaan dari teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola tersebut. Artinya seseorang yang memiliki koordinasi dengan baik, berkemungkinan dia akan dapat melakukan rangkaian gerakan menggiring dengan baik dan sehingga tidak mudah bagi lawan untuk merampas bola.

3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:220) antara lain: "a) kemampuan berfikir (intelejensi), b) ketepatan dari organ sensori, c) pengalaman motorik, d) level atau tingkat pengembangan kemampuan biomotor lainnya seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelenturan". Sementara Syafruddin (1992:86) mengatakan bahwa faktor-faktor yang membatasi kemampuan koordinasi gerakan dapat dikelompokkan atas pertimbangan fisiologi saraf, otot-otot saraf, sensoris dan mekanis.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat mempengaruhi koordinasi seseorang, misalnya saja intelegensi, pengalaman motorik, tingkat pengembangan biomotor dan lain-lain sebagainya. Kemudian bila kita hubungan dengan koordinasi seorang pemain dalam mendribel bola dalam olahraga sepakbola, maka kemampuan koordinasi ini juga dipengaruhi oleh kemampuan berfikir, pengalaman dan perkembangan kemampuan biomotorik (gerak) dan sebagainya yang dimiliki oleh pemain sepakbola tersebut. Misalnya saja pelaksanaan menggiring bola dan ayunan kaki pada saat menyentuh bola dan membawa bola dengan mempergunakan kedua kaki, diperlukan kemampuan berfikir yang baik, terutama dalam mengambil keputusan yang cepat dan tepat untuk menguasai bola dan mengarahkan bola ke arah yang diinginkan dan memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain tanpa dapat dirampas oleh lawan.

Selanjutnya koordinasi ini dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan-latihan secara teratur dan berkelanjutan, menurut Syafruddin (1992:88) bentuk-bentuk latihan koordinasi antara lain adalah sebagai berikut:

“a) Latihan dengan merubah kecepatan gerakan, b) Latihan dengan merubah batas ruangan untuk bergerak, c) Merubah alat-alat yang dipergunakan, d) Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan, e) Latihan-latihan keseimbangan, f) Latihan-latihan yang dikombinasikan seperti lari-lari ditempat, *sguat thrusts*- lompat dengan mengangkat kedua paha ke atas,

melompat-lompat sambil menepuk-nepuk telapak kaki secara bergantian dan sebagainya”.

Berpedoman pada uraian di atas, maka jelaslah bahwa koordinasi seseorang dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan dalam berbagai variasi. Begitu juga seorang pemain sepakbola di SD Negeri 11 Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi dalam meningkatkan koordinasi , karena hal ini yang dibutuhkan dalam melaksanakan gerakan mendribel bola atau menggiring bola, sehingga pemain lebih trampil mendribel bola.

3. Kelincahan

Kelincahan menurut Lutan (1986:116) kelincahan adalah “merupakan keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sementara Toho Cholik Mutohir (2004:121) mengatakan kelincahan yaitu kemampuan seseorang merubah arah atau posisi, kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan di samping itu perlu adanya koordinasi yang baik”.

Selanjutnya Ismaryati (2006:41) mengemukakan bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan”. Kemudian Harsono (1998:3) mengatakan bahwa “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai keterampilan untuk merubah arah dan posisi

tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari uraian tentang pengertian kelincahan yang dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan dapat dikatakan sebagai keterampilan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian kelincahan dalam penelitian ini diartikan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dalam mendribel bola dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan gerakan yang gesit dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat merubah-rubah arah dengan membawa bola .

Kelincahan seseorang dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan seperti yang dikemukakan oleh Lutan (1991:116) yaitu sebagai berikut:

“1) Lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah keterampilan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (*squat-thrust*), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan *push-up*. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali

ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut dilakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa banyak sekali bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan. Dalam melakukan latihan latihan tersebut yang perlu diperhatikan adalah cara melakukannya harus dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kontiniu dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan, begitu juga bagi pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi, karena hal ini dibutuhkan dalam melakukan mendribel atau menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kelincahan yang baik merupakan modal dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan seperti dalam melakukan gerakan mendribel bola atau menggiring bola dalam permainan sepakbola. Pemain sepakbola saat melakukan mendribel bola atau menggiring bola, kelincahan sangat diperlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini disebabkan situasi pemain sepakbola pada saat membawa bola dengan teknik mendribel atau menggiring bola dilakukan ke segala arah dan sangat tergantung situasi lawan berada dimana serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang menguntungkan dalam melakukan penyerangan atau pertahanan. Hal ini akan menyulitkan

lawan untuk merampas bola, demikian sebaliknya jika kita tidak lincah maka lawan akan mudah membaca gerakan kita sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan.

4. Mendribel Bola

Mendribel bola atau menggiring bola merupakan salah satu teknik pemain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menurut Darwis (1999:59) menggiring bola adalah “merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”. Sementara Soekatamsi (1992:2) menyatakan bahwa: “Dribel adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah”. Selanjutnya Djezed (1999:59) menyatakan bahwa menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian mendribel bola dalam olahraga sepakbola yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik menggiring bola merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh seorang pemain sepakbola untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan lari sambil mendorong bola dengan kaki sehingga bola tersebut bergulir secara terus menerus, dan masih dalam penguasaan sendiri pada situasi permainan dan dapat juga diartikan sebagai kelanjutan dari mengontrol bola.

Tujuan mendribel atau menggiring bola menurut Zalpendi dkk (2005:79) adalah:

“untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan pemain sepak bola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan tujuan yang hendak dicapai serta selalu tetap dalam penguasaan. Hal ini dilakukan agar bola tidak mudah dirampas oleh pemain lawan atau masih dalam pengawasan atau penguasaan pemain yang membawa bola.

Ada beberapa prinsip yang harus dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain seperti yang dikemukakan oleh Soekatamsi (1992:4) yaitu: “1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak bisa dirampas oleh lawan, 2) dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola”.

Dari urai di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola, agar dapat menggiring bola dengan baik mereka harus mengerti dan paham akan prinsip-prinsip menggiring bola atau mendribel bola. Aplikasi dari prinsip-prinsip mendribel atau menggiring bola tersebut dapat diterapkan dalam latihan-latihan yang

bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam situasi bermain, karena harus ada lawan yang mengganggu pergerakan yang membawa bola.

Teknik mendribel atau menggiring bola pemain sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti yang dikemukakan oleh Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP (2005:79-81) yaitu sebagai berikut:

a. Dribel dengan kura-kura kaki bagian dalam.

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

b. Dribel dengan kura-kura kaki bagian luar.

Mendribel bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan, berarti

menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara inilah tubuh pemain yang sedang yang sedang mendribel bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol dengan baik, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola. Dengan demikian cara mendribel ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

c. Dribel dengan kura-kura kaki bagian atas.

Mendribel bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari pemain lawan, membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola tidak lagi di dribel melainkan di tendang lalu dikejar (*kick and run*). Hal ini biasanya terlihat pada saat situasi lawan berada jauh dari pemain yang melakukan dribel dan memacu lajunya bola dengan cepat tanpa ada gangguan dari pemain lawan.

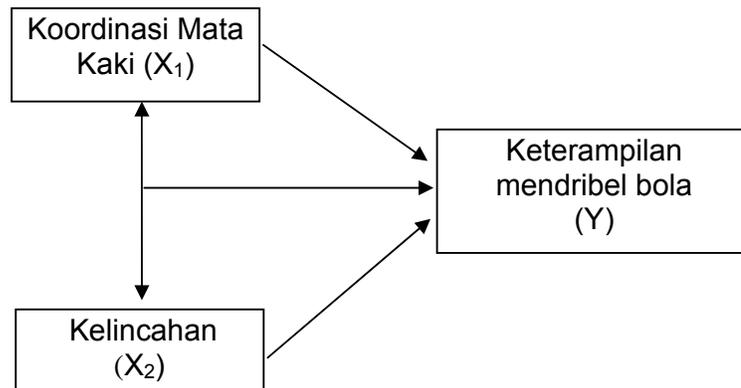
B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepak bola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi. Menurut

Darwis (1999:59) menggiring bola adalah “merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”.

Sedangkan koordinasi mata-kaki adalah “Gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak yang terjadi harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”. Selanjutnya kelincahan diartikan oleh Ismaryati (2006:41) adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan”.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-kaki dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting permainan sepak bola, khususnya pada saat seorang pemain sedang mendribel atau menggiring bola dalam situasi permainan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa koordinasi mata-kaki dan kelincahan di duga mempunyai hubungan dan memberikan kontribusi terhadap keterampilan mendribel bola. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 .



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Terdapat kontribusi koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Koordinasi mata-kaki berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 20,43% terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 23,91% terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 35,28% terhadap keterampilan mendribel pemain sepakbola di SD Negeri 11 Pulau Mungkur Kabupaten Kuantan Singingi.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih olahraga sepakbola di SD agar lebih memahami pentingnya latihan-latihan koordinasi mata-kaki

dan kelincahan, sehingga kemampuan teknik mendribel bola dapat ditingkatkan.

2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik sepakbola dapat ditingkatkan lagi sesuai dengan apa yang diharapkan.
3. Pihak sekolah agar melengkapi kebutuhan yang dibutuhkan di dalam olahraga sepakbola, sehingga pemain lebih termotivasi dan lebih giat lagi untuk melakukan latihan, sehingga prestasi olahraga sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan Fardi. 2009. Silabus dan Handout Mata Kuliah Statistika Lanjutan/2. Padang: FIK UNP
- Arsil. 2009. Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga. Padang :Sukabina
- Bompa, Tudor. O. 1999. Theory and Methodology of Training, The Key to Atletik Performance. Dubuge, Low: Kendall/Hunt Publishing Company. Terjemahan oleh Sarwono. Surabaya: Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga. Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang 2010. Padang UNP.
- Darwis, Ratinus. 1999. Sepak Bola. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, 2007. Pedoman Lomba/Pertandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional. Dirjen Dikdasmen. Jakarta.
- Depdiknas. 2000. Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Depdiknas, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djezet, Zulfar. 1999. Buku Pelajaran Sepakbola. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. 1990. Methodology Reseach. Yogyakarta, Andi,. Offset.
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: P2LPTK.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2006. Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kiram, Yanuar. 1994. Belajar Motorik.Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Lutan, Rusli 1991. Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.