

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN  
DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN  
SEKOLAH SEPAKBOLA PUTRA WIJAYA  
PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**RIZKI RAHMANDA  
NIM: 65809**

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

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling  
Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang**

Nama : Rizki Rahmanda  
NIM : 65809  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

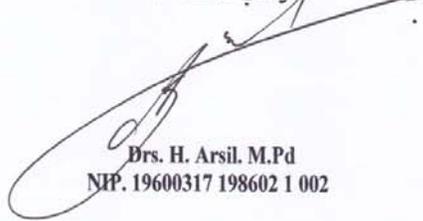
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Suwirman. M.Pd  
NIP. 19611119 198602 1 001

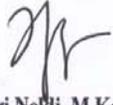
Pembimbing II



Drs. H. Arsil. M.Pd  
NIP. 19600317 198602 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan



Drs. Hendri Nelli. M.Kes AIFO  
NIP. 19620520 198703 1 002

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** : Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan  
Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola  
Putra Wijaya Padang

**Nama** : Rizki Rahmanda

**NIM** : 65809

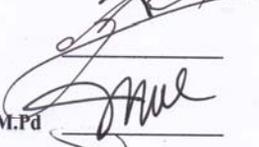
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Jurusan** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Suwirman. M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. H. Arsil. M.Pd	
3. Anggota	: Drs. H. Syahrial Bachtiar. M.Pd	
4. Anggota	: Drs. Zalfendi. M.Kes	
5. Anggota	: Dra. Darni. M.Pd	

## ABSTRAK

### Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang

Oleh: Rizki Rahmanda /2011

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya adalah salah satu SSB yang ada di kota Padang yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal penulis pada saat SSB Putra Wijaya melakukan pertandingan kemampuan dribbling yang mereka miliki masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di sekolah sepakbola Putra Wijaya Padang, sampelnya berjumlah 30 orang yang dilaksanakan di Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel diambil berdasarkan kelompok umur, dan menggunakan teknik analisis data korelasi product moment.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil sebagaiberikut: 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,661 > r_{tabel} = 0,361$ ; 2) Terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang yang diperoleh  $r_{hitung} = 0,779 > r_{tabel} = 0,361$ ; 3) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang yang diperoleh  $R_{hitung} = 0,80$  yang diperoleh  $F_{hitung} = 32 > F_{tabel} = 3,35$ .

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi strata satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih:

1. Bapak Drs. H. Syahril Bahtiar. M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Bapak Drs. Hendri Neldi. M.Kes AIFO
3. Bapak Pembimbing I Bapak Drs. Suwirman. M.Pd dan Pembimbing II Bapak Drs. H. Arsil. M.Pd.
4. Bapak / Ibu Penguji Drs. H. Syahril Bahtiar. M.Pd, Drs. Zalfendi. M.Kes, dan Dra. Darni. M.Pd.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Administrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.

7. Ayah dan ibu, kakak beserta adik-adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, perhatian, dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moril maupun materil untuk menyelesaikan studi dan skripsi ini.
8. Teman-teman di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Amin.

Padang, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Kelincahan .....	7
2. Pengertian Kecepatan .....	9
3. Pengertian Dribbling Bola .....	12
4. Teknik Dasar Mendribbling Bola .....	13
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis .....	17
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	19
1. Jenis Penelitian .....	19
2. Waktu dan Tempat penelitian .....	19
B. Populasi dan Sampel .....	19
1. Populasi .....	19

2. Sampel .....	20
C. Jenis dan Sumber Data .....	20
D. Teknik Pengumpulan Data.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	23
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	25
B. Analisis Data .....	29
C. Uji Hipotesis .....	30
D. Pembahasan .....	33
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>40</b>

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Disyahnannya undang-undang tentang sistim keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam undang-undang sistim keolahragaan No.3, (2005:3) “Olahraga prestasi adalah yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan”.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, yang mesti dibina adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat.

Ide dari bermain sepak bola adalah “Memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”Muhajir, (2004:22).

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, intruksi pelatih, keluarga, dan gizi.

Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Faktor kondisi fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan dribbling yang bagus.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwis (1999:9) mengemukakan bahwa: ”Teknik dasar dalam bermain sepak bola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, mengiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Berdasarkan pendapat di atas teknik dribbling merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi.

Untuk mencapai tujuan dari dribbling, ada beberapa faktor yang mempengaruhi dribbling seorang pemain, diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”. Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan dribbling adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan dribbling bola dengan control yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada diposisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu mendribbling bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa kaki kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya adalah salah satu SSB yang ada di kota Padang yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontiniu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal penulis tanggal 25 April 2010 pada saat SSB Putra Wijaya melakukan pertandingan, kemampuan dribbling yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain SSB Putra Wijaya melakukan dribbling bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan pemain SSB Putra Wijaya pada saat melakukan dribbling kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya adalah kurangnya kecepatan

pada saat melakukan dribbling, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain SSB Putra Wijaya tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribbling bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan SSB Putra Wijaya, hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling, dengan judul penelitian **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Wijaya Padang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Program latihan
2. Intruksi pelatih
3. Koordinasi kaki dan mata
4. Sarana dan prasarana
5. Kelincahan
6. Kecepatan
7. Daya tahan

8. Kekuatan
9. Teknik
10. Taktik
11. Mental
12. Gizi

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka didapat batasan masalah:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

### **D. Perumusan Masalah**

Dari pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan menjadi:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendiskripsikan:

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya.
2. Hubungan antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya.
3. Hubungan antara kelincahan dan kecepatan (secara bersamaan) dengan kemampuan dribbling pemain SSB Putra Wijaya.

### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain SSB Putra Wijaya.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih SSB Putra Wijaya.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pengertian Kelincahan**

Wilmore dalam Muhajir (2004:3) menyatakan bahwa: “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Pate dalam Suhendro (2002:4) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Suhendro (2002:4) mengatakan bahwa: “Tingkat kelincahan seseorang ditentukan oleh kecepatan dan kelentukan. Tanpa memiliki kecepatan dan kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah, selain itu unsur keseimbangan juga turut memberikan sumbangan terhadap kemampuan kelincahan”.

Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari dengan kelincahan, mengiring bola dan melakukan gerakan tipu. Afrizal dalam Juniardi (2005:11) mengatakan: “Dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, mengiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menapis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Dalam pelaksanaan dribbling, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan dribbling pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik. Suhendro (2002:4) menyatakan bahwa: “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk permainan sepakbola”.

Berdasarkan pendapat diatas, jelaslah bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan dribbling secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seseorang pemain maka akan semakin baik pula

kemampuan dribblingnya, begitupun sebaliknya semakin jelek keincahan seseorang semakin buruk pula kemampuan dribblingnya.

## 2. **Pengertian Kecepatan**

Corbin dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Kirkendal dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “Kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu”. Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persarafan dan kemampuan otot”. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lain yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistim pernafasan, dan kemampuan otot dalam waktu sesingkat mungkin dan dapat diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu.

Beberapa pendapat ahli yang diberikan pengertian tentang kecepatan adalah sebagai berikut:

- a. Bempa dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kapasitas memindahkan suatu objek secara tepat”.
- b. Jarver dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat”.

- c. Moeloek dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah laju gerak yang berlaku untuk gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dari satu tempat ketempat lain dengan sangat baik, tepat, dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kecepatan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan dribbling secara khususnya. Semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan dribblingnya, begitupun sebaliknya semakin buruk kecepatannya maka semakin buruk pula kemampuan dribblingnya.

Menurut Noseck 1982 dalam Arsil (1999:84) kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:

1. Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangasangan dengan cepat, kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari.

2. Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

### 3. Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Menurut Sajoto ia menyatakan bahwa: “Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak”.

Pada dasarnya kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain untuk menghadapi berbagai situasi dalam permainan sepakbola, seperti berlari (sprint), melakukan shooting, merebut bola dan juga pada saat melakukan dribbling untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan maka ia akan tertinggal dengan lawan pada saat melakukan sprint, bola akan mudah dirampas pada saat melakukan shooting, bola juga akan mudah dirampas pada saat melakukan dribbling sehingga kesempatan untuk mengatur tempo permainan yang menarik lawan untuk melakukan shooting ke gawang semakin minim.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa peranan kecepatan pada saat melakukan dribbling adalah sebagai berikut:

1. Mendribbling bola dengan cepat untuk melewati lawan.
2. Mendribbling bola dengan cepat agar tidak dirampas oleh lawan.

3. Mendribbling bola dengan cepat untuk mencari kesempatan mengoper bola kepada teman atau melakukan shooting langsung ke gawang lawan.
4. Mendribbling bola dengan cepat untuk mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang.

### 3. Pengertian Dribbling Bola

Jef Snayers dalam Djazed (1988:21) menyatakan bahwa: “Mendribbling merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan menggunakan kedua kaki dengan bola tetap terkontrol”. Menurut Djazed (1985:15) Mengiring bola adalah “Kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat mengiring bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola pada saat mengiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas”.

Dari pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa dribbling adalah gerakakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan pendek-pendek menyentuh bola dengan bola dalam penguasaan. Penguasaan teknik dribbling bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

Dengan penguasaan teknik dribbling yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai.

Aang Witarsa dalam Juniardi (2005:17) menyatakan bahwa teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola adalah diantaranya menedang bola kegawang, menahan dan mengontrol bola, mendribbling bola, menyundul bola dan gerak tipu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dribbling merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

#### **4. Teknik Dasar Mendribbling Bola**

Dalam team pengajar sepakbola FIK UNP (2003) dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan mengiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara mengiring bola yaitu:

1. Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan dapat merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang mengiring bola dibayangi oleh lawan maka cara mengiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

2. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Pelaksanaan mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut.

Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar member kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah kekiri atau kekanan berarti menghindari bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang mengiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

3. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas.

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari mengiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tetapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*).

Prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat mengiring bola dengan baik antara lain :

1. Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola.

Dalam permainan sepakbola kelincuhan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam melaksanakan tuntutan-tuntunan dalam permainan sepakbola itu sendiri, pemain sepakbola yang memiliki kelincuhan yang baik cenderung memiliki gerak yang lancar karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan, kelincuhan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola dan tuntutan-tuntunan yang lainnya.

Pada saat melakukan dribbling kelincuhan diperlukan untuk berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, dengan kata lain kelincuhan diperlukan dalam melakukan dribbling agar lawan susah merampas bola dari kaki dikarenakan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga dapat selalu melindungi bola.

Selain kelincuhan, kecepatan merupakan salah satu kemampuan fisik yang mempengaruhi kemampuan dribbling. Semakin cepat seorang

pemain dalam melakukan dribbling maka akan semakin mudah ia melewati lawan, kecepatan juga diperlukan dalam melakukan teknik dribbling tendring lalu kejar (kick and run), teknik ini dapat digunakan apabila posisi menguntungkan, selain itu kecepatan diperlukan untuk merampas bola dari lawan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan dan kecepatan mempengaruhi kemampuan dribbling. Semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka akan semaikin baik pula kemampuan dribblingnya, begitupun sebaliknya semakin buruk tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka semakin buruk pula kemampuan dribblingnya.

## **B. Kerangka Konseptual**

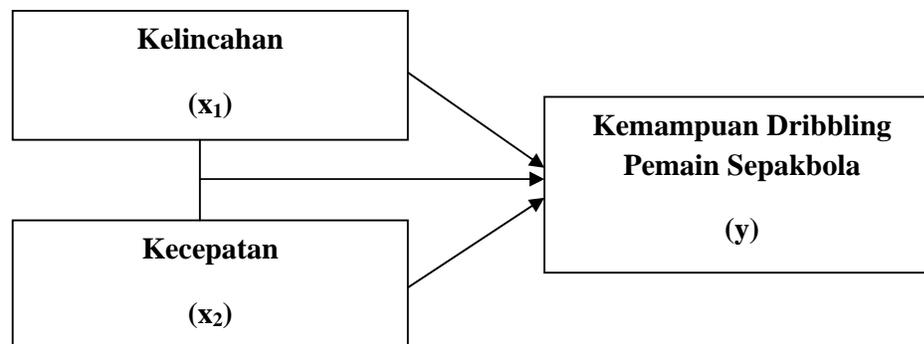
Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi, salah satunya adalah teknik mendribbling bola. Mendribbling bola berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, dribbling juga berguna untuk mencetak gol dengan cara meluwati penjaga gawang apabila sudah berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling seorang pemain, diantaranya kelincahan dan kecepatan.

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan dribbling seorang pemain, pada saat pemain melakukan dribbling pemain dituntut untuk berbalik dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan

keseimbangan untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

Selain kelincahan, kecepatan merupakan salah satu kemampuan fisik yang mempengaruhi kemampuan dribbling. Pada saat melakukan dribbling kecepatan dibutuhkan untuk melewati lawan, mencetak gol dengan cara mendribbling bola dengan cepat saat berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan dribblingnya.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

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

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya.

2. Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya.
3. Terdapat hubungan secara bersamam-sama kemampuan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Adanya hubungan antara kelincahan dengan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.
2. Adanya hubungan antara kecepatan dengan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.
3. Adanya hubungan secara bersama antara kelincahan dan kecepatan dengan dribbling pemain Sekolah Sepakbola Putra Wijaya Padang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan dribbling dalam olahraga sepakbola yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga sepakbola, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan dribbling pemain sepakbola.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.

3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suliarsimi, (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Bineka Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus, (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2009). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*. Padang:UNP.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harzuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Josef, (1997). *General Theory Of Training National Institut For Sport Logos Pan African Press Ltd*.
- Juniardi, (2005). *Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting*. Padang: FIK.
- Moeliono. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi I*: Balai Pustaka.
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nasution, (2003). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005*. Jakarta.
- Snayers, Jef. (1988). *Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rova Jaya Putra Offseet.
- Sudjana, (1992). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suhendro, Andi. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syafrudin, (1999). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP.
- Team Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Wahjoedi, (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. rajagrafindo Persada.