

Kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*
Atlet sepakbola SMA Negeri 09 Kecamatan
Rimbo Ulu Kabupaten Tebo

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Riki Siahaan
NIM 94423

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Kontribusi Kelincahan terhadap kemampuan *dribling*
Atlet sepakbola SMA Negeri 09 Kecamatan
Rimbo Ulu Kabupaten Tebo

Nama : **Riki Siahaan**
NIM : 94423
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yulifi, M.Pd
NIP 19590705 198503 1 002

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP 19591121 198602 1 006

Mengetahui ;
Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

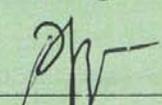
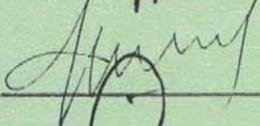
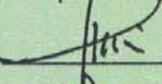
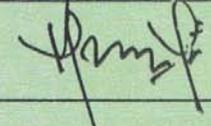
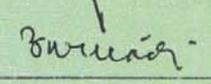
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Kontribusi Kelineahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepak Bola
SMA Negeri 09 Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo

Nama : Riki Siahaan
NIM : 94423
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
Anggota	: Drs. Syafrizar, M.Pd	3. 
	Drs. Madri M, M.Kes., AIFO	4. 
	Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Kontribusi kelincahan Terhadap kemampuan *dribling* pada permainan atlet sepakbola SMA Negeri 09 Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo.

OLEH : Riki Siahon /2011:

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan, yaitu rendahnya kemampuan atlet melakukan *dribling* sebagai salah satu teknik dasar sepakbola dilihat dari kemampuan biomotor yaitu kelincahan. Jenis penelitian adalah korelasional, dengan tujuan membuktikan seberapa besar elemen kondisi fisik kelincahan, memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribling* atlet, baik secara sendiri maupun bersama-sama.

Populasi penelitian adalah atlet tim sepakbola SMA Negeri 9 Kecamatan Rimbo Ulu Kabupaten Tebo berjumlah 20 orang. Penetapan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Instrumentasi yang digunakan adalah dogging run test . Hipotesis penelitian adalah ; (1) terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribling* dalam sepak bola . Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik parametrik menggunakan formula regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0.05α .

Hasil analisis menunjukkan bahwa ; (1) kelincahan memiliki hubungan serta memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribling* atlet sepakbola, $P = 0.032 < 0.05\alpha$. Harga koefisien korelasi (r_{xy}) = $0.481 > r_{tab} 0.444$, $F_{hit} 5.41 > F_{tab} 4.35$ dan $T_{hit} 2.326 > T_{tab} 2.086$, dengan persamaan regresi, $Y = 3.469 + 0.636X$, dan harga Determinasi (r^2) sebesar 0.231, menyatakan bahwa komponen kelincahan sebagai *independent* variabel berkontribusi sebesar 23.1% terhadap kemampuan *dribling* sepak bola. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Akhirnya disimpulkan bahwa variabel kelincahan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan *dribling* atlet sepakbola.

Kata kunci : kelincahan dan kemampuan *dribling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Selanjutnya, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya ke pada semua pihak yang telah memberikan bantuannya terutama :

1. Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah mengizinkan saya untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf dan jajarannya yang selalu mendorong saya dalam menyelesaikan studi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd Madri M, M.Kes, AIFO, sebagai pembimbing telah memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini ini.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang dengan seksama selalu memantau dan memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini ini.
5. Para staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dengan segala kerendahan hati yang tulus, telah berpartisipasi, membimbing dan mengarahkan serta memberikan koreksi terhadap penulisan Skripsi ini.
6. Secara khusus rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan ke pada ayah dan ibunda, telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan nasehat untuk hidup bijaksana, rendah hati dan

berguna bagi kehidupan orang lain, kiranya Allah SWT mengampuni segala dosa beliau serta memberikan berkah dalam kehidupannya.

7. Teman sejawat yang namanya tidak sempat saya cantumkan satu persatu selalu memberikan bantuan dan informasi terutama saat-saat saya jauh dari fakultas
8. Kepala Sekolah beserta guru ditempat penelitian ini dilaksanakan, semoga bantuan yang diberikan mendapat pahala di sisi-Nya
9. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kiranya Allah memberkati segala-galanya.
10. Kakak serta suami, dan adik-adik, saya ucapkan terima kasih karena telah membantu, mendorong memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan ini.

Akhirnya, saya sampaikan bahwa selama proses pendidikan, banyak hal yang telah saya lakukan dan tidak berkenan bagi banyak pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati yang tulus saya sampaikan permohonan maaf yang setinggi-tingginya. Kiranya Allah SWT membalasi semua kebaikan yang telah diberikan itu.

Januari, 2011
Penulis

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikasi kompetensi dan dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Lebih lanjut dijelaskan dalam undang-undang tentang sistem keolahragaan nasional dikatakan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Latihan merupakan satu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor atlet ketingkat yang lebih tinggi (*Bompa,1994*). Orientasi fisik setiap latihan merupakan ciri utama, seperti penekanan pada aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, maupun kekuatan (*Lutan, 2001*). Lebih lanjut *Lutan (2001)* menyatakan bahwa kegiatan latihan merupakan perwujudan nyata aktifitas fisik, peragaan secara sadar dan bertujuan. Ini disertai dengan penggunaan berbagai alat-alat, setiap bentuk terdiri atas kegiatan yang menekankan pada

berbagai elemen kondisi fisik, sehingga elemen tersebut menjadi sangat dominan. Selanjutnya perwujudan gerak dalam berbagai metoda latihan sangat terkait dengan jenis latihan yang dilakukan. Ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh karena itu perlu dicari pemecahannya, terutama latihan yang lebih spesifik untuk satu tujuan, seperti latihan kelincihan.

Sama halnya dalam sepakbola, sebelum mempelajari teknik bermain, *dribling* perlu diajarkan. Hal ini ditujukan agar atlet mempunyai kemampuan untuk mengenali, menguasai dan memainkan bola agar teknik dasar lain dapat dilakukan dengan baik. *Dribling* merupakan elemen penting dalam mengembangkan kemampuan atlet. Di sisi lain *dribling* merupakan *skill* yang pertama kali harus dikembangkan dan dilakukan setiap pemain dalam berbagai situasi yang didukung oleh kemampuan biomotor. Salah satu kemampuan biomotor yang sangat penting dalam sepakbola adalah kelincihan atau kapasitas untuk bergerak dengan leluasa. Kemampuan ini tergantung pada tuntutan yang harus dilakukan atlet dengan penggunaan alat gerak, seperti otot tungkai.

Pembebanan sebuah latihan bertujuan meningkatkan kemampuan biomotor, satu diantaranya adalah kelincihan. Namun dari masing-masing model latihan mempunyai keuntungan dan kerugian. Untuk peningkatan kelincihan, dengan berbagai elemen lainnya seperti kekuatan, kecepatan, dan daya ledak, latihan dilakukan dengan intensitas tinggi, sedangkan untuk perkembangan otot dilakukan dengan intensitas rendah (*Pearl, 2001*). Pada cabang sepakbola metoda latihan yang diberikan diharapkan dominan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik seperti kelincihan dan aspek lainnya.

Kelincahan merupakan salah satu kemampuan biomotor yang mempengaruhi penampilan prestasi atlet. Kondisi ini sangat tergantung pada komponen kebugaran jasmani dan motorik (*Burke, 1980*). Kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan dan koordinasi saja, tetapi juga kelentukan dan keseimbangan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Artinya bahwa kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Di sisi lain, (*Jansen dan Fisher, 1979*) menyatakan kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan pola gerakan yang benar dan dikerjakan secara berulang dengan kecepatan yang tinggi. Pendekatan ini menekankan perkembangan koordinasi yang merupakan komponen utama kelincahan. Di samping itu pada saat yang sama, latihan dilakukan dapat memperbaiki komponen lainnya. Dengan demikian, jelas kemampuan atlet melakukan *dribbling* sebagai salah satu teknik dasar sepakbola sangat didukung oleh kemampuan biomotor, diantaranya kelincahan. Rendahnya kemampuan ini diprediksi akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan berbagai teknik dasar seperti *dribbling*. Namun hingga saat ini, belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kemampuan biomotor di atas, memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* atlet sepakbola. Oleh karena itu penelitian ini dirancang untuk mempelajari serta mendapatkan kepastian jawaban tentang hubungan dan kontribusi elemen kondisi fisik di atas, terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet sepakbola. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kondisi fisik,

khususnya kelincahan serta upaya pengembangan metoda dan konsep latihan fisik secara spesifik.

B. Identifikasi masalah

Banyak elemen yang berkaitan secara langsung terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola, di antaranya (1) kecepatan, (2) kelincahan, (3) keseimbangan, (4) kekuatan, dan (5) kecepatan reaksi, dan sebagainya.

C. Rumusan Masalah.

Sesuai latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola

D. Tujuan Penelitian.

Membuktikan bahwa kemampuan biomotor kelincahan memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* atlet bola basket dilihat dari pelaksanaan gerak.

E. Manfaat Penelitian.

1. Memberikan informasi ilmiah untuk meningkatkan pemahaman terhadap penggunaan metoda latihan fisik.
2. Memberikan informasi ilmiah tentang pengembangan metoda latihan fisik.
3. Pengatahuan tentang metoda yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan atlet dari sedertan latihan beban yang dilakukan, khususnya dilihat dari kemampuan biomotor (kondisi fisik).

B A B II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Prinsip latihan Sepakbola.

Prinsip-prinsip psikologi yang terkait dengan pelatihan sepakbola merupakan bagian inti pada perencanaan, pembentukan dan penyesuaian suatu program latihan secara optimal. Latihan disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan perbaikan terhadap berbagai elemen kondisi fisik.

Pada dasarnya prinsip latihan sepakbola sama dengan banyak cabang lainnya, yaitu dasar yang sama berlaku untuk pemantapan fisik melalui adaptasi khusus. Tubuh akan beradaptasi secara metabolis dari/atau mekanisnya sesuai kebutuhan. *Wissel, 2000*, mengemukakan beberapa prinsip pemantapan latihan seperti ; (1) kekhususan, konsep ini diarahkan pada pengolahan khusus dari berbagai elemen kondisi yang dominan maupun pada sistem energy yang digunakan, (2) penyesuaian, respon fisik terhadap latihan dapat diduga bila tubuh diolah secara bertahap. Ini merupakan konsep penerapan kelebihan beban secara bertahap, jika tubuh mengalami suatu tekanan fisik, selama tekanan itu tidak terlalu berlebihan, maka tubuh akan beradaptasi pada penekanan tersebut. Adaptasi mungkin mencakup pengembangan otot, peningkatan efisiensi pernapasan dan penyesuaian kemampuan untuk bekerja lebih keras. Sebaliknya satu periode tanpa latihan terukur, akan mengurangi kebugaran dan prestasi, (3) intensitas, merupakan komponen penting dan dapat diukur melalui tingkat kesulitan serta pertimbangan waktu. Latihan disesuaikan dengan kebutuhan energy dari gerakan yang berorientasi tinggi selama tiga menit, (4) lama latihan,

aspek ini tergantung pada intensitas dalam satu sesion latihan. Jika intensitas tinggi waktu latihan pendek, sebaliknya jika intensitas rendah hingga menengah, maka latihan akan lebih lama, (5) frekuensi, berarti berapa kali latihan diberikan dalam satu periode. Peningkatan hasil akan dilihat bila intensitas disesuaikan untuk satu periode waktu yang dilakukan beberapa kali frekuensi, berdasarkan prinsip peningkatan beban bertahap, (6) periodisasi, merupakan latihan yang terorganisir dalam satu kurun waktu sebagai upaya optimalisasi pematapan dan peningkatan prestasi. Latihan yang sistematis memberikan fluktuasi pada tingkat kesulitan dan mutu, kuantitas maupun keahlian teknik. Pendapat lain mengemukakan beberapa prinsip latihan beban pada bola basket adalah (1) dilakukan 2-3 x per minggu dengan hari yang tidak berurutan, (2) latihan mengarah pada teknik-teknik tertentu, (3) beban disesuaikan dengan teknik yang telah dipelajari, (4) berikan waktu istirahat (1 menit) antar masing-masing sesion latihan, (5) tingkatkan beban secara bertahap, (6) kemajuan latihan harus dicatat pada sebuah kartu agar dapat dimonitor, di samping itu dapat digunakan sebagai patokan latihan selanjutnya, dan (7) intensitas tinggi digunakan untuk melatih daya ledak (*Anonim, Akses 12 Juni 2004*). Selanjutnya pendapat yang sama juga mengemukakan perbandingan persentase intensitas (beban) dan jumlah pengulangan (repetisi) pada zone latihan kekuatan menggunakan beban 60%-100% 1RM, adalah (1) 60%-17 rept, (2) 65%-14 rept, (3) 70%-12 rept, (4) 75%-10 rept, (5) 80%-8 rept, (6) 85%-6 rept, (7) 90%-5 rept, (8) 95%-3 rept dan (9) 100%-1 rept (*Anonim, Akses 12 Juni, 2004*). Semua prinsip-prinsip latihan dapat diubah,

termasuk bagian-bagian khusus elemen konsisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak maupun elemen kondisi lainnya.

B. Hakekat *Dribling*

Diantara keterampilan dalam bermain sepakbola dalam mengembangkan seorang pemain adalah kemampuan *dirible*. Ini merupakan *skill* yang pertama kali harus dikembangkan dan dilakukan dalam setiap situasi latihan. Semakin tinggi peningkatan kemampuan *dribling*, semakin percaya diri pemain dalam bermain. Permainan sepakbola, *dribling* memiliki peran penting, bila dilihat dari sudut penggunaannya, seperti mendapatkan peluang menyerang disaat tidak dapat melakukan *passing* atau menghindari tekanan dari lawan yang melakukan *defence*. Hal yang sangat penting pada seluruh keterampilan harus identik dengan posisi atlet. Berarti posisi tubuh dengan segala elemen pendukung memiliki kesesuaian untuk dapat melakukan gerakan, *controlling* dengan leluasa. Pada saat ini pemain perlu mengembangkan kepercayaan diri bahwa bola akan secara konsisten harus dikuasai sepenuhnya oleh ke dua kaki. Pemain harus melakukan gerakan dengan ke dua kaki, sekaligus dapat melihat isi lapangan dan menangkap berbagai kesempatan.

Dribling merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sepakbola. Hal ini penting bagi permainan individual maupun tim. *Dribling* adalah salah satu cara membawa bola, agar tetap menguasai bola sambil bergerak, pelaku gerakan harus memaminkan bola dengan ke dua kakinya. Kemampuan *dribling* adalah kunci untuk meningkatkan permaian dalam sepakbola. Untuk melindungi bola pemain harus menjaga agar tubuh berada diantara bola dan lawan.

Tingkat kepentingan melakukan *dribling* merupakan salah satu upaya dalam memindahkan bola dilapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim butuh pen-*dribling* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat pada suatu terobosan cepat dan melindunginya terhadap penjagaan. Sangat penting untuk mengetahui kapan harus dan kapan tidak boleh men-*dribling*. Untuk menjadi pemain yang efektif, harus ahli dalam men-*dribling* menggunakan kaki manapun. Kehebatan men-*dribling*, *controlling*, penggunaan waktu, tipuan dan kecepatan sangat menentukan seorang atlet sebagai pemamin penentu.

Gerakan dasar *dribling* terdiri dari *control dribling*, *speed dribling*, *chang of pace dribling*, *retreat dribling* *cross over dribling*, *inside-out side dribling*, (Wissel, 2000:96). Dengan demikian *dribling* merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki beberapa kepentingan secara khusus, diantaranya : (1) memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, (2) memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, (3) memindahkan bola pada saat serangan cepat karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka, (4) menembus penjagaan ke arah gawang, (5) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, (6) menyiapkan permainan menyerang, (7) memperbaiki posisi atau sudut/*angel* sebelum mengoper ke rekan, dan (8) membuat peluang untuk menembak, (Wissel, 2000:96).

C. Peran kelincahan dalam *dribling*.

Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang dibutuhkan oleh berbagai cabang olahraga dan merupakan kekuatan otot terbesar dalam periode waktu tersingkat menyelesaikan suatu tugas (*Jensen dan Fisher, 1979*). Kondisi ini mempengaruhi penampilan prestasi atlet, dan sangat tergantung pada komponen kesegaran jasmani dan motorik (*Burke, 1980*). Kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan dan koordinasi saja, tetapi juga kelentukan dan keseimbangan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Artinya bahwa kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk dapat melakukan perubahan arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat dalam sudut ruang dan waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (*Kirkendall, 1987, Sharkey, 1984*). Di sisi lain, (*Jansen dan Fisher, 1979*) menyatakan kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan pola gerakan yang benar dan dikerjakan secara berulang dengan kecepatan yang tinggi. Pendekatan ini menekankan perkembangan koordinasi yang merupakan komponen utama kelincahan. Di samping itu pada saat yang sama, latihan dilakukan dapat memperbaiki komponen lainnya. Dengan demikian jelas, bahwa kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi, seperti *dribling* dalam sepakbola. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk gerak yang membutuhkan kemampuan adaptasi tinggi terhadap perubahan situasi dalam permainan. Berkaitan dengan hal di atas, kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, biasanya kelihatan pada berbagai aktivitas yang dilakukan, dan kelincahan bersifat khusus berkaitan dengan teknik

gerakan-gerakan tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis, kelincahan umum melibatkan gerakan segmen bagian tubuh, sedangkan kecepatan bersifat khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu (Jensen dan Fisher, 1979).

Mempedomani batasan di atas, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu (1) perubahan arah lari, (2) perubahan posisi tubuh, dan (3) perubahan bagian-bagian tubuh (Nossek, 1982). Merubah arah berulang-ulang seperti lari *zig-zag*, melibatkan kontraksi *eksentrik* dan *kosentrik* (pengereman dan percepatan), karena pada saat mengubah arah kecepatan larinya harus diperlambat. Untuk mengerjakan ini lutut dan panggul harus membengkok (mengalami kontraksi *eksentrik*) begitu gerakanya diperlambat. Kemudian dengan cepat mengalami kontraksi *kosentrik* dengan memaksa tubuh kearah yang baru.

Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan terampil. Kemampuan menggerakkan otot-otot (Nossek, 1980). Kelincahan bukanlah merupakan kemampuan fisik tunggal, tetapi tersusun dan saling berhubungan diantara kemampuan lainnya. Jensen dan Fisher, 1979, menyatakan bahwa kelincahan tersusun atas komponen koordinasi, kekuatan, power, kelentukan dan waktu reaksi. Koordinasi berkenaan dengan gerakan-gerakan khusus dan merupakan komponen penting dalam kelincahan. Artinya jika koordinasi jelek, maka kelincahan juga jelek/kurang baik. Kekuatan dan power sangat mempengaruhi kemampuan kelincahan seseorang, karena tanpa kondisi tersebut, tubuh tidak mampu memproyeksikan arah gerakan secara tepat. Sementara faktor kelentukan menjadi hal pokok dalam keleluasaan, kelancaran gerak, sehingga dapat diperoleh suatu gerakan yang lebih efektif. Waktu reaksi

sangat diperlukan dalam kelincahan terutama dalam situasi permainan di mana atlet harus merespon dengan cepat suatu rangsangan dari luar dengan tindakan yang tepat. Reaksi yang cepat ditunjukkan dengan adanya gerakan cepat, sehingga memungkinkan atlet melakukan gerak tipu dalam bermain. Dengan demikian jelas bahwa kelincahan merupakan gabungan dari koordiansi dan kekuatan. Koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks dan merupakan interaksi antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan.

Selain dipengaruhi oleh berbagai komponen di atas, kelincahan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya ; (1) *somatotype*, (2) usia, (3) jenis kelamin, (4) *overweight*, (5) kelelahan (Jensen dan Fisher, 1979). *Somatotype*, yaitu orang yang mempunyai bentuk tubuh tinggi ramping, kondisi seperti ini cenderung kurang lincah dibanding dengan bentuk tubuh bundar. Usia, pada anak-anak kelincahan terus meningkat samapi usia 12 tahun. Ketika mereka memasuki masa pertumbuhan yang cepat, kelincahan tidak meningkat bahkan cenderung menurun. Setelah periode tersebut kelincahan meningkat kembali sampai tercapai kematangan. Jenis kelamin, sebelum masa pubertas kelincahan anak laki-laki lebih rendah dibanding perempuan. Tetapi setelah masa pubertas terjadi hal sebaliknya. *Overweiht*, kelebihan berat badan secara langsung mengurangi kelincahan, ini terjadi pada seluruh tubuh maupun bagian-bagiannya dan mengurangi kecepatan kontraksi otot. Kelelahan, baik pada saraf motorik maupun pada otot, kelelah memberikan pengaruh terhadap kehilangan koordinasi.

Metoda Latihan Kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan biomotorik yang kompleks, tersusun dari interaksi komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, dan koordinasi. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor yang bersifat hereditas dan lingkungan. Dengan demikian kelincahan dapat ditingkatkan.

Kelincahan dapat ditingkatkan dengan memperbaiki komponen-komponennya, seperti latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan sebagainya. Selain itu dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan yang menyerupai pola gerak yang sesungguhnya, seperti lari bolak balik, lari zig-zag, lari rintangan, *dot drill*, dan sebagainya. Peningkatan kelincahan melalui perbaikan komponen-komponen pendukungnya disebut dengan metoda pendekatan bagian, sedangkan bentuk latihan menyerupai pola gerak merupakan pendekatan keseluruhan.

D. Metoda dan Prinsip Latihan

Latihan adalah memberikan tekanan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan disusun sedemikian rupa, hingga mampu meningkatkan kemampuan kinerja fisik secara nyata. Tetapi tidak demikian jika pelaksanaannya tidak terprogram (*Fox, 1993*). Lebih lanjut dinyatakan bahwa latihan merupakan upaya untuk melakukan penyesuaian terhadap tekanan fisik. Jika otot menerima tekanan dalam batas toleransinya, maka akan terjadi penyesuaian hingga dapat meningkatkan kekuatan otot tersebut, sebaliknya jika otot kurang mendapatkan tekanan, maka akan terjadi kemunduran kekuatan otot.

Tubuh manusia merupakan subjek yang terus menerus dipengaruhi oleh faktor luar yang sangat kuat, berlawanan dengan kontraksi otot. Kontraksi (aksi) itu

secara fisiologis ditunjukkan dari kontraksi negatif dan kontraksi positif (*Radcliffe, 1985*). Lebih lanjut ia mengatakan bahwa dalam kontraksi negatif otot mengalami tegangan dan pemanjangan, sedangkan pada kontraksi positif otot mengalami tegangan dan pemendekan. Type kontraksi negatif memungkinkan otot untuk melakukan pengereman gerakan serta memungkinkan otot untuk menahan tekanan yang lebih besar. Ini dikarenakan beban yang digunakan pada latihan menyebabkan otot dapat bekerja semakin lama (*negatif work*), kontraksi positif yang dilakukan hanya menghasilkan resistensi otot (katahanan).

Pada dasarnya setiap gerakan di bawah pengaruh kontraksi negatif. Hal yang penting di sini adalah bahwa *cost* energi pada kontraksi ini lebih sedikit dibanding dengan kontraksi positif. Pada aksi kontraksi negatif ditampilkan dari kecepatan menengah kecepatan tinggi yang disebut dengan *fast-twitch* motor unit dalam bekerja (kontraksi cepat). Kondisi ini menghasilkan frekuensi pada jaringan otot lebih tinggi, besar serta lebih banyak tenaga, hal ini dikarenakan tubuh membangkitkan tekanan yang lebih tinggi pada titik di mana otot-otot menerima beban lebih banyak (*Radcliffe, 1985*). Secara prinsip latihan, beban luar akan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap otot, jika dibandingkan dengan kemampuan otot itu sendiri (*Radcliffe, 1985*).

Secara umum metodologi latihan sepakbola memiliki prinsip yang sama dengan bentuk latihan lainnya, yaitu aturan yang disusun secara sistematis berhubungan dengan proses dan pelaksanaannya. Memperoleh kebutuhan untuk suatu tujuan latihan sangatlah penting yaitu meningkatkan suatu tingkatan keterampilan dan prestasi. Prinsip ini adalah spesifik, terutama berhubungan

dengan proses yang dilaksanakan. Penggunaan yang tepat dari prinsip latihan akan menghasilkan organisasi yang lebih baik serta banyak kegunaan yang dapat dilaksanakan dari berbagai komponen latihan (*Bompa, 1994*). Selanjutnya ia, menyajikan beberapa prinsip, sebagai pedoman dalam melakukan latihan sebagai berikut :

1). Prinsip aktif dan kesungguhan mengikuti latihan.

Terdapat 3 (tiga) faktor latihan yang perlu dipahami yaitu ; (1) lingkup, (2) tujuan, dan (3) latihan. Tujuan latihan harus ditetapkan serta dikembangkan melalui suatu aturan sesuai kemampuan atlet. Dalam hal ini latihan harus mempunyai gambaran yang tepat dari tingkat pelaksanaannya.

2). Prinsip pengembangan menyeluruh.

Pengembangan fisik yang mendasar, khususnya persiapan fisik umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi. Melalui analogi yang dapat dipertimbangkan sebagai dasar program, latihan berisikan pengembangan menyeluruh. Prinsip pengembangan menyeluruh disusun dari suatu keterkaitan semua organisme sistem manusia dan proses fisiologi. Sejumlah perubahan terjadi pada atlet selalu saling bergantung antara satu dengan lainnya.

3). Prinsip spesialisasi.

Spesialisasi dimaksud adalah latihan yang khusus untuk satu cabang, mengarah pada perubahan *morphologik* dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang tertentu. Spesialisasi bukan merupakan proses yang sepihak, melainkan lebih kompleks didasarkan atas kokohnya pengembangan yang

menyeluruh. Jumlah total volume dan penjatahan dari latihan yang khusus secara progresif ditingkatkan dengan konstan.

4). Prinsip Individualisasi.

Individualisasi merupakan satu kebutuhan utama dari suatu bentuk latihan. Ini berbeda untuk setiap atlet. Individu merupakan hal yang perlu mendapat perhatian, terutama dalam tingkat pelaksanaan, potensinya, serta mempelajari sifat secara khusus dari setiap cabang.

5). Prinsip dan variasi.

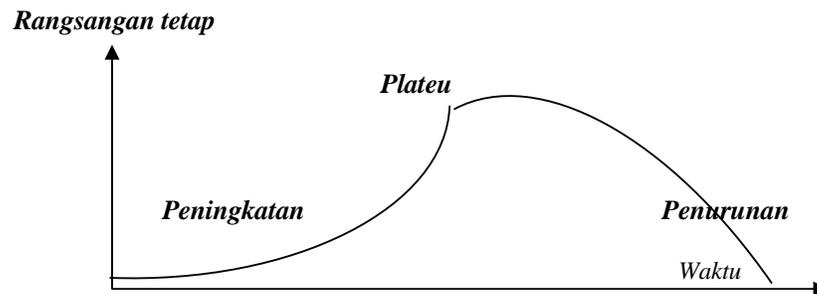
Pelaksanaan kegiatan memerlukan banyak waktu untuk kerja. Volume dan intensitas terus menerus meningkat dengan pengulangan waktu latihan yang berurutan. Dalam peranannya untuk mencapai prestasi yang tinggi, volume latihan harus melebihi ambang ransang 1000 jam pertahun. Suatu keterampilan dan peralatan latihan dapat mempertinggi pola gerakan, teknik dan pengembangan kecakapan *biomotor* yang diperlukan.

6). Prinsip model dalam proses latihan.

Model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan disusun dari elemen khusus berdasarkan sejumlah fenomena yang dapat diamati. Ini merupakan sebuah *isomorphus* (sama dengan sesungguhnya) dari suatu gambaran yang diperoleh secara abstrak. Suatu proses mental pembuatan generalisasi melalui contoh nyata. Yang paling penting dalam penciptaan model ini adalah hipotesis dari perkembangan serta akibat yang dipeoleh.

7). Prinsip penambahan beban secara progresif.

Kemajuan prestasi merupakan akibat langsung dari sejumlah dan kualitas kerja yang dicapai dalam latihan. Dasar fisiologis prinsip ini adalah berpedoman pada suatu bukti bahwa hasil suatu latihan adalah efisiensi fungsional organisme, sekaligus kapasitas kerja secara bertahap meningkat dalam waktu yang cukup lama. Ini berartikan bahwa penyempurnaan fungsi dan reaksi sistem persyarafan, koordinasi neuromuscular dan kapasitas psikologis merupakan akibat dari beban latihan yang berat, berkembang secara bertahap, butuh waktu dan kepemimpinan secara teknis maupun mengelola pelaksanaannya. Prinsip peningkatan bertahap, merupakan dasar untuk semua rencana latihan yang harus diikuti atlet tanpa harus memperhatikan tingkat prestasinya. Kecepatan dimana seseorang memperbaiki prestasinya tergantung langsung kepada kecepatan dan cara bagaimana dia meningkatkan beban latihannya. Satu hambatan, mungkin terjadi terhadap peningkatan beban kerja dalam latihannya, mengakibatkan berhentinya kemajuan prestasi seseorang (*stagnasi*). Harus dicatat, bahwa ukuran rangsangan (beban kerja) akan menjurus kearah pemborosan efek latihan dan dalam jangka lama tercermin melalui kemerosotan fisik dan psikologis, yaitu menurunnya prestasi seseorang. **Bompa,1994** menggambarkan konsekuensi dari rangsangan yang tetap adalah pada awalnya meningkat, *Plateu* (tanpa kemajuan), diakhiri dengan kemunduran.



Gambar 2.2, Kurva tiga tahap akibat rangsangan yang tetap (Bompa, 1994)

Keadaan yang terjadi secara berulang dalam pembebanan latihan harus dipertimbangan berdasarkan kebutuhan setiap individu. Suatu pembebanan latihan yang mendadak tajam, akan mempengaruhi toleransi kemampuan beradaptasi serta keseimbangan fisiologis. Pada akhirnya suatu tindakan harus dilakukan dalam menanggulangi gejala *overtraining* bahkan cedera yang dialami atlet. Selain mengikuti prinsip dasar latihan secara umum, juga mengikuti pedoman khusus diantaranya :

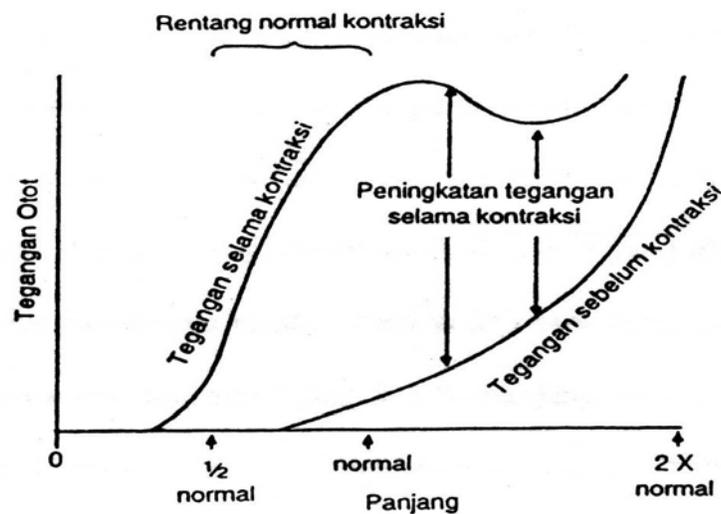
Memberi regangan (*stretch*) pada otot.

Tujuan pemberian regangan pada otot-otot yang terlibat sebelum melakukan kontraksi (bergerak), secara fisiologis adalah (1) memberi panjang awal optimum pada otot, (2) mendapatkan tenaga elastis, (3) menimbulkan reflek regangan.

a). Memberikan panjang awal yang optimum pada otot.

Pemberian regangan pada otot sebelum berkontraksi adalah untuk memberikan panjang awal yang optimum pada otot untuk berkontraksi. Panjang awal yang optimum pada otot adalah pada saat otot dalam keadaan panjang istirahat (*resting length*). Dalam keadaan ini panjang sarkomer

sekitar 2,0 mikron. **Rolf, 1984**, menyatakan bahwa kekuatan kontraksi otot tergantung dari panjang awal otot sebelum otot yang sama berkontraksi. Berdasarkan penelitiannya, kontraksi otot yang paling kuat dihasilkan pada panjang awal 120 % dari *resting length*. Bila diregang lebih dari 120% dari *resting length* kemudian dirangsang untuk berkontraksi, maka kekuatan kontraksinya akan menurun. Demikian pula bila otot sudah memendek mencapai 50% dari *resting length*, otot tidak akan mampu berkontraksi secara maksimal bila diberi rangsangan. Dalam keadaan panjang istirahat, sarkomer mampu menimbulkan daya kontraksi terbesar (**Guyton,1997**). Gambar berikut menunjukkan hubungan antara panjang otot dan daya kontraksinya.



*Hubungan Panjang otot dengan daya kontraksi
(Guyton, 1997).*

Bila otot diregang jauh lebih besar dari pada panjang normal sebelum berkontraksi, timbul regangan istirahat dalam jumlah besar pada otot, walaupun kontraksi belum berlangsung yaitu ke dua ujung otot

saling mendekati satu sama lain oleh daya elastis jaringan ikat, sarkolema, pembuluh darah, saraf dan sebagainya. Peningkatan regangan selama kontraksi dinamakan regangan aktif. Ini akan menurun bila otot diregang diluar panjang normalnya. Bila otot yang sedang istirahat dipendekan sampai kurang dari panjang regangan penuh normal, maka tegangan maksimal kontraksi secara progresif menurun dan mencapai nol bila otot memendek sampai 60-70% dari panjang istirahat maksimal (*Guyton, 1991*).

b). Mendapatkan tenaga elastis.

Beberapa bagian otot bukan merupakan unit kontraktile seperti ujung pembungkus serabut otot yang berhubungan dengan tendon, selaput menyilang dari serabut-serabut otot dan tendon. Elemen kontraktile bersama bagian non kontraktile otot yang ditarik akan terlihat seperti rangkaian komponen elastis. Pada waktu otot berkontraksi struktur seri komponen elastis teregang sepanjang 3–5% panjang serabut otot. Peregangan seri komponen elastis selama otot berkontraksi menghasilkan suatu energi potensial seperti pembebanan pegas atau tarikan busur. Pada waktu energi ini akan dilepas, energi bertambah sedikit demi sedikit dari energi kontraksi yang dihasilkan oleh serabut-serabut otot (*Chu, 1992*).

c). Menimbulkan reflek regangan..

Peningkatan daya ledak, melibatkan proses motorik yang disadari (*voluntary*) maupun proses motorik yang tidak disadari (*involutary*). Perbaikan kontrol otot dan penggabungan reaksi daya ledak melalui

latihan akan berhubungan dengan perbaikan susunan saraf otot dan jalur *sensomotorik* yang kompleks.

8). Beban lebih yang meningkat (*progresif overload*).

Latihan yang diterapkan adalah meningkat (*overload*) terutama dalam hal beban/tahanan (*resistive*), dan kecepatan (*temporal*). *Resistive* (tahanan) yang *overload* diperoleh dengan peningkatan beban yang diangkat dalam satuan waktu tertentu. *Temporal* (kecepatan) *overload* diperoleh dengan mengkosentrasikan pelaksanaan gerakan dalam tempo yang secepat cepatnya.

Kekhususan Latihan.

Kekhususan dalam artian, bahwa latihan dapat dibagi berdasarkan kelompok otot yang terlibat dan bagaimana hubungannya dengan gerakan-gerakan olahraga yang akan dikembangkan. Berdasarkan kelompok otot yang dilatih dapat dibedakan menjadi tiga kelompok latihan yaitu (1) latihan kelompok otot anggota gerak bawah (*leg and hips*), (2) kelompok otot bagian tengah (*trunk or mid section*), dan (3) latihan kelompok anggota gerak atas (*chest, shoulder girdle and arm*). Tiga kategori tersebut secara fungsional saling berhubungan (terintegrasi) dan merupakan bagian dari rangkaian gerakan ledakan “*power chain*” (rantai power) manusia.

Kekhususan pada sistem energi yang digunakannya.

Kombinasi latihan yang dilakukan merupakan gerakan cepat, kuat, dengan pembebanan sub maksimal dan optimal, karenanya diperlukan energi yang dapat digunakan secara cepat. Ini hanya dapat dipenuhi melalui energi ATP-PC, walaupun secara keseluruhan tidak bisa dipisahkan dari

sistem energi lainnya. Sistem energi ATP-PC mempunyai peranan penting dalam pengerahan (*recruitment*) tenaga secara cepat, karena ATP-PC mempunyai kemampuan terbesar bila dibandingkan dengan sistem energi lainnya.

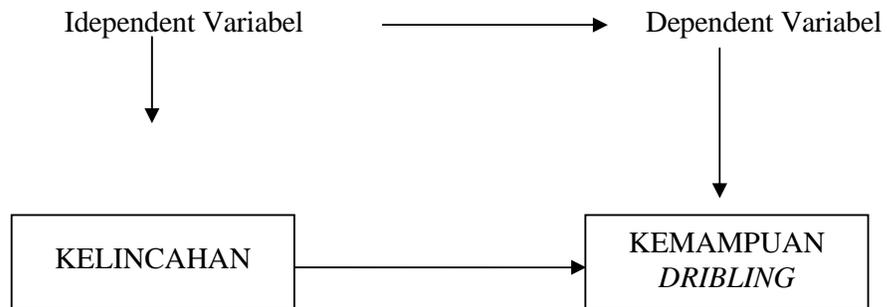
Kekhususan pada pola gerakan.

Pola gerak merupakan sesuatu yang khusus dan memiliki *spetrum* yang sangat luas dalam kegiatan olahraga. Seperti latihan anggota gerak bawah dirancang selain untuk mengembangkan percepatan vertical maupun horizontal juga dapat menyebabkan hipertropi otot. Sebagian besar dari gerakan latihan melibatkan kelompok otot anggota gerak bawah, karena gerakan pada kelompok ini secara nyata merupakan pusat dari gerakan olahraga dan benar-benar mempunyai keterlibatan yang besar dalam semua gerakan olahraga. Agar latihan dapat memberikan hasil seperti yang diharapkan, maka harus direncanakan secara dinamik dengan mempertimbangkan aspek-aspek yang menjadi komponen-komponenya.

E. Kerangka Konseptual.

Kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kinerja fisik bagi atlet. Di samping itu kondisi fisik merupakan hal pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi pada suatu cabang olahraga (*Setiawan dalam Lutan, 1991*). Kelincahan sebagai salah satu komponen fisik, digunakan dalam penelitian ini sebagai *independent variabel*, selanjut diprediksi bahwa komponen tersebut memberikan kontribusi terhadap kemampuan atlet dalam melakukan *dribliing* pada sepakbola. Pelaku gerakan mendribling bola dalam upaya melakukan *controlling* dengan berbagai kemampuan

yang dimilikinya. Selanjutnya kemampuan melakukan *dribling* digunakan sebagai tolak ukur dari penampilan kondisi fisik yaitu kelincahan. Jelasnya secara skematis disusun dalam kerangka konseptual seperti berikut :



Skema Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribling* dalam sepakbola.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan memiliki hubungan serta memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribling* dalam sepakbola, $P = 0.032 < 0.05\alpha$.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan di atas, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Latihan kelincahan dapat dipakai untuk memberikan peningkatan kinerja fisik bagi atlet. Namun perlu diperhitungkan tujuan dan sasaran khusus yang ingin dicapai.
2. Setiap latihan memberikan akibat yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik. Oleh karena itu tujuan khusus latihan kelincahan untuk mendapatkan peningkatan harus disesuaikan dengan intensitas yang diberikan.
3. Hasil penelitian ini, dapat pedomani bahwa kelincahan merupakan salah satu aspek fisik yang perlu diperjatkan bagi atlet sepakbola.
4. Akhirnya, diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk dan metoda yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, Akses 12 Juni 2004. *Basketball Coaching In Search of Excellence, Basketball Weight Training Program, Coach Like Pro's Strength Training Program* . e-mail to newsletter@trulyhuge.com
- Barry L. Johnson, Jack K. Nelson. 1986. Practical Measurements For Evaluation in Physical Education (forth Edition). New York : Printed in the United States Of America.
- Bompa OT, 1994. *Theory and Methodologi of Training (the key to athletic performance)*, third edition. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Burke, EJ. 1980. *Toward And Understanding of Human Performance*. 2nd Ed. New York : Mouvement Publication, pp 78-80
- Chu DA, 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illionis : Leisure Press.
- Fox El, Bowers RW, Foss ML, 1993. *The Physiological Basis For Exercise and Sport 5th Ed*. Wisconsin : WCB Brown & Benchmark.
- Guyton AC, 1991. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia : WB. Saunders Company.
- Guyton AC, 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta : EGC (Buku asli : Textbook of Medical Physiology. WB. Saunders Company, Philadelphia, Pennsylvania) Alih bahasa Irawati Setiawan, 1997.
- Jensen CR and Fiser AG, 1979. *Scientific Basis of Athletic Condition 2nd Ed*. Philadelphia : McCraw – Hill Book Company.
- Lutan R, 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB, dan FPOK IKIP.
- Lutan R, 2001. *Olahraga Dan Etika Fair Play*. Jakarta : Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.