

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI KLUB PUTRA REMAJA
SUGER (PRS) SUNGAI GERINGGING KABUPATEN
PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

**JUFRI DATUL HARSAN
NIM 79810**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

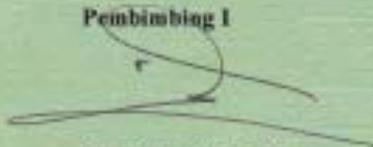
KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI CLUB PUTRA REMAJA
SUGER (PRS) SUNGAI GERINGGING KABUPATEN
PADANG PARIAMAN

Nama : JUFRI DARTUL HARSAN
Bp/Nim : 2006/79810
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

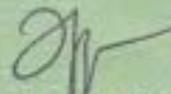
Disetujui

Pembimbing I



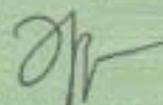
Drs. Zulfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II



Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek



Drs. Hendri Naldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 003

PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan
Dribbling dalam Permainan Sepakbola di Klub Putra Remaja
Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Jufri Datul Harsan
BP/NIM : 2006/79810
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda-Tangan
1. Drs. Zulfendi, M.Kes	
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO	
3. Drs. Zarwan, M.Kes	
4. Drs. H. Ediswal, M.Pd	
5. Drs. Suwirman, M.Pd	

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola di Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman

Jufri Datul Harsan /79810/2011

Salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga adalah dengan pembinaan melalui Sekolah Sepakbola (SSB) salah satunya klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Observasi awal di SSB Putra Remaja Suger (PRS) mengindikasikan bahwa masih lemahnya kemampuan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain klub Putra Remaja Suger (PRS). Dalam permainan sepakbola ada beberapa faktor fisik yang berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging dengan tingkatan umur 12 -14 orang sebanyak 30 orang, umur 15 – 17 sebanyak 25 orang, umur 18 – 20 sebanyak 20 orang umur 21 -23- sebanyak 15 orang. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah tingkat umur 18 - 20 sebanyak 25 orang. Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian didapatkan dengan tes Kelincahan, tes kecepatan dan tes kemampuan *dribbling*. Kemudian dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dalam uji hipotesa diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan harga $t_{hitung} = 2.930$ dan harga $t_{tabel} = 2.069$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribling* dalam Permainan Sepakbola di Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

1. Bapak Prof. Z. Mawardi, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes selaku pembimbing I yang penuh ketulusan dan kesabaran membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Drs. Hendri Neldi M. Kes. AIFO selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd, Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat Ayah dan Ibunda yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Pihak Klub Putra Remaja Suger (PRS) yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian serta pemain klub PRS yang sudah membantu kelancaran pengambilan data penelitian.
9. Teman-teman angkatan 2006 yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 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. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Kelincahan	14
3. Kecepatan.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	22

E. Definisi Operasional	23
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	24
G. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data	29
B. Pengujian Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43

KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	22
2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X_1)	29
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan (X_2).....	30
4. Distribusi Frekuensi Variabel kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	31
5. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilifors.....	33
6. Analisis korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> (X_1 - Y)	34
7. Analisis korelasi antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> (X_1, X_2 - Y)	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	24
3. Tes Lari Cepat 40 meter	26
4. Lintasan <i>mendribble</i> bola	27
5. Histogram Kelincahan	30
6. Histogram Kecepatan	31
7. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap hasil Tes Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan <i>Dribbling</i>	46
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	47
3. Uji Normalitas Variabel X_1	48
4. Uji Normalitas Variabel X_2	49
5. Uji Normalitas Variabel Y	50
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana	51
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda	54
8. Perhitungan Koefisien Determinan sederhana X_1 dan Y	55
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	56
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	57
11. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	58
12. Foto Penelitian	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas manusia dapat ditingkatkan melalui beberapa aspek. Salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia adalah olahraga. Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi, tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok. Dalam kehidupan berbangsa, olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui prestasi yang diperoleh. Di Indonesia, sistem keolahragaan nasional diatur dalam UU RI No. 3 Th 2005 pasal 4 yang berbunyi: “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, memahami nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa”.

Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang bergengsi di Indonesia dan Khususnya di Sumatera Barat. Untuk meraih sebuah prestasi khususnya prestasi dalam sepakbola, diperlukan pemain-pemain yang handal. Untuk melahirkan seorang pemain yang handal, pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah

satunya dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam meraih prestasi, hubungan keempat faktor ini merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya.

Pembinaan olahraga secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjarangan atlet sampai dengan tahap sampai akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang di capainya. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Weineck dalam Syafruddin (2006: 29) mengemukakan bahwa kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi, adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental serta sarana dan prasarana yang digunakan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat diketahui bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olah raga sepakbola pada saat ini banyak yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satunya dapat ditempuh pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Permainan sepakbola memiliki suatu ide. ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kebobolan. Ide tersebut sejalan dengan teknik dasar. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola.

Mendrible bola sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *mendrible* bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga pemain itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) mengatakan menggiring bola atau *mendrible* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan.

Disamping itu *drible* harus di dukung oleh kelincahan dan kecepatan sangat penting untuk melakukan *drible* bola. Menurut (hirtz P, 1976). mengatakan Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Sementara kecepatan menurut Arsil (2000:24) “Suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Jadi untuk dapat melakukan teknik *drible* yang baik harus diikuti oleh kecepatan dan kelincahan pemain.

Upaya melahirkan bibit-bibit berkualitas dan handal telah dilakukan oleh berbagai pihak. Salah satu diantaranya adalah klub sepakbola yang ada di Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman. Klub tersebut bernama Putra Remaja Suger (PRS). Klub tersebut berupaya melahirkan bibit-bibit berkualitas dan handal dan diharapkan mampu mengangkat Persepakbolaan di Sungai geinging.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Menurut

Muktar (1992:54) untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai, perlu latihan yang sungguh dan direncanakan baik.

Salah satu teknik dasar yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribbling* dan kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling* adalah kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, kemampuan *dribble* pemain klub sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) masih kurang baik.

Selanjutnya untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan *dribble* dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kemampuan motorik.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Klub Putra Remaja Suger (PRS) sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribble* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribble* bola kedepan, lepasnya bola dari *dribble* yang dilakukan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi motorik pemain saat melakukan *dribble* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan dalam *dribble* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan. Apabila hal ini dibiarkan dikhawatirkan prestasi klub Putra Remaja

Suger (PRS) akan sulit di raih, sebab apabila pemain tidak dapat melakukan *dribble* dengan baik, diduga pemain sepakbola Klub Putra Remaja Suger (PRS) tidak bermain bola secara baik.

Namun berdasarkan observasi dilapangan tampak permasalahan yang akan diteliti, terlihat dengan jelas kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain klub sepakbola Putra Remaja Suger (PRS), berupa lambatnya pemain *mendribble* bola kedepan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi serangan pemain lawan. Sehingga setiap serangan yang dilakukan sering terjadinya kegagalan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS)". Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di Klub Putra Remaja Suger (PRS) ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah di atas, dapat dilihat rendahnya kemampuan *mendribble* pemain Klub Putra Remaja Suger (PRS), maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan

3. Perkenaan kaki dengan bola
4. Koordinasi gerakan
5. Kekuatan
6. Daya tahan
7. Kekuatan otot tungkai
8. Teknik
9. Taktik

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan *dribble* dalam olahraga sepakbola, serta terbatas dana dan waktu yang tersedia maka penulis membatasi dengan 2 variabel yaitu, terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *mendribble* bola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu seberapa besar hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub putra remaja suger (PRS).

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Seberapa besar hubungan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS).
2. Seberapa besar hubungan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS).
3. Seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS).

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar strata satu sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga pada FIK UNP
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepak bola
3. Sebagai bahan masukan pengcab olahraga sepakbola Kabupaten Padang Pariaman.
4. Sebagai bahan masukan bagi pelatih Klub Putra Remaja Suger (PRS).
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola
6. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya fakultas ilmu keolahragaan UNP
7. Referensi bagi peneliti berikutnya

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang dan termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dari kaki ke kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar bola tidak masuk gawang sendiri.

Dalam permainan sepakbola di gunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, diantara kedua babak, diselingi dengan istirahat 15 menit.

Permainan sepakbola memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik diasmping kondidisi fisik yang prima bagi pelakunya . Untuk itu perlu peningkatan metode pelatihan yang diberikan kepada pemain sepakbola. Konsep dan bentuk-bentuk latihan sepakbola sesuai dengan peraturan dan saat-saat penting dalam sepakbola. Konsep bermain sepakbola menurut Emral Abus (2005:80) menjelaskan

“Tiga saat penting dalam sepakbola bola diberikan sedini mungkin permainan sepakbola dinegara kita akan semakin maju, tiga momen penting dalam permainan sepakbola adalah (a) menguasai bola, (b) lawan menguasai bola, dan (c) pergantian atau transisi menguasai bola (Positif – negatif)”

Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola, bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim Sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa:

1. Gerakan tanpa bola.
 - a. Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola.
 - b. Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil tinggi yang tidak mungkin untuk menggunakan kaki.
 - c. *Tackling* (merampas bola), merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d. *Rempel (body chart)*, merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
2. Gerakan dengan bola.
 - a. Menendang, merupakan suatu usaha untuk memindah bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
 - b. Menahan dan Mengontrol, merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
 - c. Menggiring bola (*dribbling*), merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan kutipan di atas, pada saat menguasai bola pemain membangun serangan melebar, kuasai bola dan tempatkan posisi sebaik mungkin. Namun saat lawan menguasai bola ganggu serangan. Usahakan merampas bola di

kaki lawan dan persempit gerak lawan. Setiap pertandingan para pemain bermanfaat bagi timnya. Saat transisi terjadi setelah menyerang pertahanan lawan, cegah lawan melakukan long pass ke jantung pertahanan kita.

Beberapa manfaat atau fungsi *dribble* dalam permainan sepak bola menurut Sneyers (1988 : 55) adalah: 1. untuk mengadakan serangan balik, 2. menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawanan lawan, 3. untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging, merupakan klub yang cukup rutin melakukan latihan. Klub ini dibentuk karena diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal, namun beberapa waktu belakangan ini muncul permasalahan pada Klub ini, yaitu masih kurangnya pencapaian prestasi oleh Klub ini, rendahnya pencapaian prestasi ini salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya kemampuan *dribble*. Ini terlihat pada setiap kesempatan *dribbling* ke gawang banyak atlet sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging gagal dalam *dribble* bola, karena atlet kaku saat *dribble* bola sehingga berbenturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribble* bola kedepan, lepasnya bola dari *dribble* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan dari depan. Hal ini mengakibatkan kegagalan atlet dalam menyusun serangan serta gagal untuk mencapai tujuan dari ide permainan sepakbola.

Berdasarkan penjelasan di atas, apabila tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi Klub Sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

1. *Mendribble* Bola

Dalam olahraga permainan sepakbola, teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan-kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola : Zalfendi dkk (2005:100) mengatakan teknik permainan sepakbola terdiri dari :1) “teknik tanpa bola, dan 2) teknik dengan bola.

Dalam permainan sepakbola *dribble* merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Diknas (1984:12) mengatakan bahwa: “*Dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Kemampuan mengiring bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga pemain itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) mengatakan mengiring bola atau *mendribble* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena mengiring merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan.

Tim Sepakbola (2006:73-75) mengemukakan beberapa cara melakukan *dribble*:

a. *Dribble* menggunakan kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain tersebut dapat merubah arah dengan mudah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola.

b. *Dribble* dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri maupun kekanan berarti menghindarkan bola dari lawan, karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau dapat membatasi lawan dengan bola.

c. *Dribble* dengan kaki bagian atas

Menggiring dengan kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan, membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola digiring, ditendang, lalu dikejar (*kick and run*)

Teknik tanpa bola seperti berlari, merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain sepakbola dengan langkah merupakan ciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi dan merampas dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan.

Teknik dengan bola seperti menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam bola keadaan diam, menggelinding maupun melayang ke udara.

Menggiring bola merupakan teknik usaha membawa bola dari satu kedaerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: “1) memindahkan daerah ke permainan, 2)

melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan bagian atas. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara 2 kaki. Disamping itu seseorang dalam bermain sepakbola dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan kura-kura kaki bagian luar, dengan tujuan memberi kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dengan cara ini menurut Zalfendi dkk, (2005:111) yaitu “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”.

Selanjutnya menggiring bola bisa juga dilakukan dengan kura-kura bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang yang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan kearah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik menggiring bola dengan baik akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, seperti

dengan mudah melewati lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang bermain dengan baik dalam permainan sepakbola. Begitu halnya bagi atlet klub sepakbola Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman dalam menguasai keterampilan menggiring bola tercapainya peningkatan penguasaan teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

2. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan (Poerwadarminto, 1986). Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan (Hirtz P, 1976) dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda (Suharno, 1983) dan dalam situasi lingkungan yang berubah-ubah (Krejci & Peter, 1976).

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru (Klaus & Dieter, 1981).

Kelincahan yang diteliti pada penelitian ini ialah kelincahan secara umum (*General Agility*). Baik tidaknya suatu kelincahan tergantung dari kekuatan kelompok otot di daerah tungkai dan kaki, kelentukan sendi di daerah anggota bawah, dan kemampuan merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkesinambungan (Suharno, 1983).

Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu (Krejci & Peter, 1976). Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Hirtz P, 1976). Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman selegunya serta gerak lawan bermain (Suharno, 1983).

Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan.

Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang.

Berdasarkan pengertian dan pendapat beberapa para ahli yang telah di sampaikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa anak atau siswa yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil dribblingnya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang dalam permainan sepakbola.

3. Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kecepatan menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Dalam ilmu fisika kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu. Sedangkan dalam ilmu keolahragaan, Robinson dalam Arsil (2000), berpendapat bahwa “Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Di sisi lain Corbin dalam Arsil (2000), berpendapat, “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Di lain pihak Arsil (2000), menyatakan kecepatan sebagai “Suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

b. Jenis Kecepatan

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Menurut Syafruddin (1999) “Kecepatan reaksi terdiri atas kecepatan reaksi sederhana dan kecepatan reaksi kompleks, sedangkan kecepatan aksi (gerakan) dapat dibedakan atas kecepatan aksi siklik dan kecepatan aksi asiklik”. 1) Kecepatan Reaksi Kecepatan reaksi adalah “kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil”. Syafruddin (1999). 2) Kecepatan Aksi (gerakan) Kecepatan aksi diartikan sebagai “kemampuan, dimana dengan bantuan kelentukan, sistem syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal”. Syafruddin (1999).

Menurut Arsil (2000), kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

1) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat.

2) Kecepatan Bergerak (*Speed of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh.

3) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*)

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

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:34), kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

1) Kekuatan otot,

- 2) Tegangan otot
- 3) Kecepatan reaksi.
- 4) Kecepatan kontraksi.
- 5) Koordinasi.

Menurut Arsil (2000:43), kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Berdasarkan pengertian dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan memiliki kemampuan *dribbling* yang tinggi pula. Kecepatan sangat dibutuhkan saat *mendribbling* bola setelah melewati lawan sehingga pemain dapat dengan cepat meninggalkan lawan. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*.

B. Kerangka Konseptual

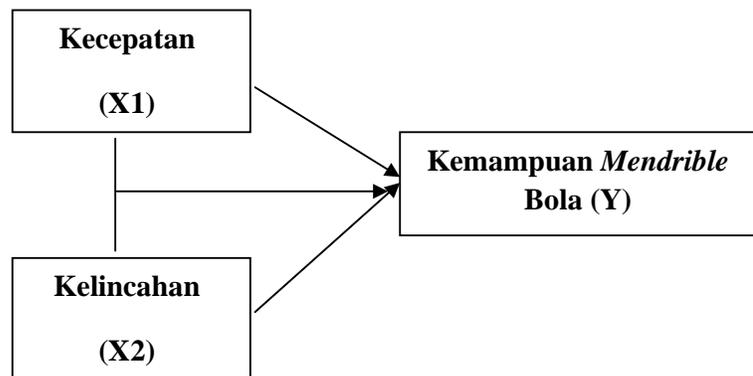
Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.”

Seseorang dapat melakukan gerakan mendribel bola dalam permainan sepakbola dengan baik, salah satunya dipengaruhi dengan faktor kemampuan motorik.

Seperti yang telah dikemukakan di atas penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *drible*. Di dalam usaha meningkatkan prestasi suatu tim sepakbola harus dilakukan proses latihan yang teratur dari program yang telah disusun. Penguasaan gerakan tergantung pada tingkat penguasaan yang dimiliki dan dipengaruhi faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim sepakbola. Seorang pemain sepakbola dituntut harus lincah saat bermain karena dengan kelincahan dapat menggerakkan tubuh berpindah dari suatu gerakan ke gerakan tubuh lainnya.

Kecepatan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam cabang olahraga sepakbola. Dalam melakukan *drible* dalam sepakbola kecepatan sangat berperan dalam keberhasilan *drible* tersebut. Karena dengan kecepatan dapat melakukan *drible* yang berguna melewati lawan, menyusun serangan, mencari kesempatan, melakukan tendangan kegawang, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan *mendribel* bola pemain Sepakbola Klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, untuk lebih jelasnya berikut ditampilkan gambar kerangka konseptual yaitu:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian tori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu :

1. Kelincahan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
2. Kecepatan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
3. Kelincahan dan Kecepatan sama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola di klub Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang diperoleh kelincahan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten padang Pariaman, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.930 > t_{tabel} 2.069$ dengan kontribusi sebesar 27%.
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan mempunyai hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten padang Pariaman, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 3.99 > t_{tabel} 2.069$ dengan kontribusi sebesar 41%.
3. Terdapat kontribusi positif secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten padang Pariaman , Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 12.5 > F_{tabel} 3,44$ dengan kontribusi sebesar 68%

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian ini tentang kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman, yaitu:

1. Disarankan pada pelatih agar dapat memberikan program latihan (sesuai dengan intensitas, volume dan tujuan latihan) yang mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan kepada pemain, karena kelincahan dan kecepatan merupakan teknik dasar yang digunakan dalam melakukan *dribbling*. Karena dalam pengambilan data sendiri diperoleh hasil yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.
2. atlet agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kemampuan *dribbling*.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling*.
4. Untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang maksimal maka harus diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi, khususnya dalam penelitian ini maka kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Remaja Suger (PRS) Sungai Geringging Kabupaten Padang Pariaman.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Afrizal. 2000. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Tendangan ke Gawang Sepakbola (Laporan Penelitian)*. Padang: UNP.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola*. Tesis Pasca Sarjana. UNP
- _____. 2007. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*: Jakarta: Cerdas Jaya.
- Diknas, Depdikbud. 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*.
- Emral Abus. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang FIK UNP.
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik*. Padang FIK UNP.
- _____. 2003. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik*. Disertasi. Jakarta: Pasca Sarjana UNJ.
- Kiram Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang FIK UNP.
- Luthan. Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Magill. Richard. 1980. *Motor Learning Concepts Application*. Dubuque: IOWA. C. Brown Company Publisher.
- Singer. Robert. 1980. *Motor Learning and Human Performance Application to Motor Skill and Movement Behavior*. New York. Koller Mark Milan Publishing Company.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: L Tarsito.
- Sukintana. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani: Fiolosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa.
- Tim Sepakbola. 2006. *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik dan Sejarah Sepakbola*. Padang: FIK UNP.