

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEKOLAH  
SEPAKBOLA BATANG GASAN KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**HENDRA  
NIM. 94953**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA BATANG GASAN KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Hendra

NIM : 94953

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Arsil, M.Pd  
NIP. 196003171 98602 1 002

Drs. Nirwandi, M.Pd  
NIP. 19580914 198102 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan  
*Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan  
Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Hendra

BP/NIM : 2009 / 94953

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra Arsil, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M. Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Ali Asmi, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Zalfendi, M. Kes	4. _____
5. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M. Pd	5. _____

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan”.**

**OLEH : Hendra / 2011 / (94953).**

Tujuan Penelitian ini untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan kontribusi kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) sebagai dua variabel bebas dengan keterampilan *dribbling* bola pemain Sepakbola Batang Gasan (Y) sebagai variabel terikat.

Jenis Penelitian ini adalah korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelincahan dengan tes lari zig-zag. Untuk kelentukan dilakukan dengan cara mengukur kelentukan dengan tes flexiometer. Keterampilan *dribbling* dilakukan dengan tes keterampilan *dribbling* sepakbola. Populasi penelitian ini adalah pemain Umur 17 sampai dengan umur 20 yang berjumlah 30 orang, Penarikan Sampel menggunakan teknik total sampling dimana yang dijadikan sampel yaitu U.17 – U.20 dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola Sekolah Sepakbola Batang Gasan. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi berganda dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan setelah itu dihitung besar kontribusinya.

Dari analisis data dapat diperoleh hasil, 1). Terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Batang Gasan sebesar 0,565 dengan kontribusi = 56,5%, 2). Terdapat hubungan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sekolah sepakbola Batang Gasan sebesar 0,267 dengan kontribusi = 26,7%, 3). Terdapat hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* sebesar 0,755 dengan kontribusi = 75,5%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat

mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Arsil, M.Pd Pembimbing I dan Drs. Nirwandi. M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Terimakasih kepada Drs. Ali Asmi, M.Pd, Drs. Zalfendi, M.Kes, dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Dosen – dosen jurusan pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
6. Pengurus, pelatih dan pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman
7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak

luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

**Padang, Juli 2011**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	7
1. Sepakbola .....	7
a. Permainan Sepakbola.....	7
b. Struktur Permainan .....	8
2. Kelincahan .....	11
3. Kelentukan .....	14

4. Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	18
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan sampel .....	25
D. Definisi Operasional .....	27
E. Jenis dan Sumber Data .....	29
F. Teknik Pengumpulan Data .....	29
G. Instrumen Penelitian .....	30
H. Teknik Analisa Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Deskriptif .....	39
B. Analisis Induktif .....	45
C. Pembahasan .....	48
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran-saran .....	53

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian .....	26
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	27
Tabel 3. Distribusi frekuensi kelincahan ( $X_1$ ).....	39
Tabel 4. Distribusi frekuensi kelentukan ( $X_2$ ).....	41
Tabel 5. Distribusi frekuensi keterampilan <i>dribbling</i> (Y).....	43
Tabel 6. Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji liliefors .....	45
Tabel 7. Analisis Kontribusi Kelincahan ( $X_1$ ) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang gasan.....	46
Tabel 8. Analisis Kontribusi Kelentukan ( $X_2$ ) dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan.....	47
Tabel 9. Analisis Kontribusi Kelincahan ( $X_1$ ) dan kelentukan ( $X_2$ ) secara bersama-sama dengan Keterampilan <i>Dribbling</i> (Y) pada Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan keterampilan <i>dribbling</i> .....	21
Gambar 2.	Hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan <i>dribbling</i> pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan .....	23
Gambar 3.	Bentuk pelaksanaan lari <i>zig-zag</i> .....	32
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i> .....	34
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>dribbling</i> pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan .....	36
Gambar 6.	Histogram kelincahan ( $X_1$ ) .....	40
Gambar 7.	Histogram kelentukan ( $X_2$ ).....	42
Gambar 8.	Histogram keterampilan <i>dribbling</i> (Y) .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi .....	57
Lampiran 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ).....	58
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Kelentukan ( $X_2$ ).....	59
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Dribling (Y) .....	60
Lampiran 5. Pengolahan data mentah Kelincahan dengan T-Score.....	61
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas sebaran data kelincahan melalui Uji Liliefors.....	62
Lampiran 7. Pengolahan Data mentah keterampilan Dribling dengan T-Score (Y).....	63
Lampiran 8. Analisis Uji Normalitas sebaran data keterampilan Dribling melalui Uji Liliefors .....	64
Lampiran 9. Pengolahan Data mentah Kelentukan dengan T-Score ( $X_2$ ).....	65
Lampiran 10. Analisis Uji Normalitas sebaran data kelentukan melalui uji lilifors ( $X_2$ ).....	66
Lampiran 11. Analisis Korelasi sederhana dan Korelasi Berganda (variabel $X_1$ , $X_2$ , dan Y).....	67
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian.....	73

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun sekedar hobi.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola. UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) menjelaskan :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Salah satu sekolah sepakbola yang ada di Batang Gasan yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten Padang Pariaman khususnya adalah Sekolah Sepakbola Batang Gasan

Pemain sepakbola yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola. Muktar (1992:54) menjelaskan “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 sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan fisik dan teknik dasar merupakan faktor dalam penguasaan teknik dasar bermain sepakbola.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pertandingan adalah keterampilan *dribbling*, kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, keterampilan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Syaiful, S.Pd selaku pelatih Sekolah Sepakbola Batang Gasan dalam wawancara yang dilakukan tanggal 15 Januari 2011, lemahnya penguasaan bola atau pelaksanaan *dribbling* tidak dapat dilakukan oleh pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Batang Gasan sekitarnya secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Kemudian, seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan sekitarnya sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribbling* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, kurang gesit dalam *dribbling*

maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Selain itu salah satu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kelentukan pemain saat melakukan keterampilan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan, selain itu mental juga mempengaruhi ketangkasan *dribbling* pada pemain sepak bola Batang Gasan, Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola Batang Gasan akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik diduga tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur kelincahan dan kelentukan dibutuhkan keterampilan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat banyaknya penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi masalah *dribbling* bola diantaranya :

1. Koordinasi
2. Teknik
3. Kelincahan.

4. Kelentukan.
5. Mental

### **C. Pembatasan Masalah.**

Banyaknya variabel yang mempengaruhi masalah pada penelitian ini, maka penelitian ini masalahnya dibatasi pada “Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan Kabupaten Padang Pariaman”.

### **D. Perumusan Masalah**

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah Kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain Sepakbola Batang Gasan?
2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola Batang Gasan?
3. Apakah kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola Batang Gasan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan
2. Untuk mengetahui kontribusi kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan

3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada Sekolah Sepakbola Batang Gasan.
3. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pemain, pembina yang mengajar olahraga sepakbola untuk pencapaian prestasi olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Penjasorkes Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

## BAB II

### KERANGKA TEORITIS

#### A. Kajian Teori

##### 1. Sepakbola

###### a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar Internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Joseph A Luxbacher, 2004 : 2).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muchtar (1992:81) bahwa :

Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2x45 menit. Selama waktu satu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (*sliding*) beradu badan (*body chart*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi jika kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.

Berkaitan dengan pernyataan di atas permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan rumput yang

berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. Permainan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain yang lazim disebut dengan kesebelasan. Tujuan dari setiap pemain adalah bertanding dengan lawan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta memperoleh kemenangan.

Perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris. Di luar sekolah dan universitas sepakbola timbul dan berkembang dengan pesat, tetapi tidak mau menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan Universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Association*". Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris. Pada tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Association*" (Tim Pengajar Sepakbola, 2003:95).

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam

"Permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan di lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindaklanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalahpahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit."

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan. Selanjutnya dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, pada penelitian ini teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan dikhususkan pada keterampilan *dribbling*.

#### **b. Struktur Permainan**

Darwis (1999 : 42) menyatakan bahwa ; permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan (hal ini sesuai dengan peraturan PSSI tahun 2008).

Induk organisasi sepakbola ini adalah tergabung ke dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk organisasi terbesarnya di dunia dikenal dengan *Federation*

*Internationale de Football Association* (FIFA). Hal ini membuktikan adanya kepercayaan atas turnamen ini dari Federasi Internasional yang membawahi dan menilai turnamen sepakbola di berbagai negara di dunia.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan 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 bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan 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 memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat 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.

Menurut Tim Penataran Lisence D (2005:6) bahwa sepakbola berbeda dengan cabang olahraga yang lain dalam ciri-ciri khusus sebagai berikut :

- 1) Dalam sepakbola, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan hanya selama ia berada dalam kotak penalti.
- 2) Dalam hubungannya dengan jumlah pemain yang terlibat, lapangan permainan adalah lebih besar dari kebanyakan olahraga yang lain. Ukuran normal lapangan sepakbola mendekati 5 kali besar lapangan bola tangan. 9 kali besar lapangan basket dan kira-kira 24 kali besar lapangan bola volly.
- 3) Ruang tempat dimana tiap pemain beroperasi juga lebih besar. Tiap pemain sepakbola mempunyai ruang 5 kali besar dari ruang operasi yang dipunyai seorang pemain bola tangan dan hampir 9 kali lebih besar dari seorang pemain bola basket.
- 4) Lebih sedikit gol yang tercipta dalam tiap pertandingan sepakbola dari pada olahraga lainnya. Biasanya hasil akhir pertandingan sangat tipis, menambah ketegangan bagi pemain dan juga para suporter (*fans*).
- 5) Konfrontasi antara para pemain yang berlawanan sering terjadi. Suatu analisa mengenai pertandingan-pertandingan menunjukkan bahwa 250 sampai 350 konfrontasi antara dua pemain yang berlawanan terjadi dalam pertandingan profesional. Pada waktu berlangsungnya pertandingan antara Perancis dan Jerman tahun 1982 pada kejuaraan dunia, tercatat 263 konfrontasi individu, dan tahun 1986 tercatat 309.
- 6) Penembakan bola ke gawang yang didahului oleh kombinasi gerakan-gerakan yang terencana, terlatih dan sistematis termasuk penggunaan lapangan tengah dimana kedua tim berjuang untuk bisa menguasai bola.
- 7) Kontak dengan bola dalam permainan sepakbola adalah unik. Hanya dalam sepakbola, bola diterima dan dibawa dengan kaki dan kepala.

Selain dari sepakbola, hanya football (American Football) dan rugby menggunakan kaki untuk membuat gol.

- 8) Lamanya waktu seorang pemain menguasai bola adalah relatif pendek jika diukur dengan waktu ia pakai untuk main selama seluruh pertandingan atau frekwensi sentuhan bola sesungguhnya dari seorang pemain. Tahun 1976, Jack/Witt menghitung kontak bola sesungguhnya para pemain. Penelitian itu memperlihatkan sebagai berikut : waktu maximum kontak dengan bola 3,50 menit, minimum 20 detik dan rata-rata 2 menit untuk 50 kontak dengan bola.

Berdasarkan uraian di atas, permainan sepakbola akan dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dan pencintanya. Permainannya yang unik seperti dimainkan dengan kaki di atas lapangan rumput yang besar sambil menyusun kombinasi gerakan-gerakan yang terencana untuk menjadikannya gol dapat menimbulkan motivasi dan tantangan bagi para pemain. Di samping itu sepakbola dikenal sebagai salah satu olahraga permainan yang cukup keras dan menegangkan karena perseteruan antara para pemain yang berlawanan sering terjadi, bahkan tidak tertutup kemungkinan terjadinya perkelahian serta sulitnya untuk menciptakan gol membuat permainan ini lebih menegangkan dibanding olahraga yang lain.

## **2. Kelincahan**

Poerwadarminto, (1986: 14). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Selanjutnya Suharno, (1985:32) mengatakan: “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Krejci & Peter (1976: 24) mengemukakan : “Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”.

Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing-masing individu”.

Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan adalah "Orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat ; "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- a. Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b. Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan ; "Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan

motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan ; “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga. Salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribbling* bola *zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

Apabila seorang atlet dapat *dribbling* bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang atlet tidak dapat *dribbling* bola dengan baik, maka

pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola. Sneyers (1988 : 11), karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincihan merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat.

### **3. Kelentukan**

Dalam aktivitas kehidupan bahwa semua orang membutuhkan kelentukan tubuh. Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kelentukan tubuh sangat dibutuhkan seluruh cabang olahraga, terutama pada cabang-cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian. Berlanjutnya Syahara (2004:91) mengatakan “kapasitas dalam melakukan gerakan yang sangat luas disebut dengan kelentukan”. Sajoto (1998:58) mengatakan “kelentukan keefektifan seseorang dalam penyeusian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot ligament-ligamen di sekitar persendian”.

Kedua pendapat ini mengemukakan orang yang mempunyai kelentukan adalah orang yang mampu untuk menggerakkan anggota

tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melalui ruang gerak. Kelentukan adalah spesifik masalah sendi, kelentukan harus menekankan kepada ruang gerak semua sendi tubuh, sebab ruang sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot *tendon* dan *ligamen*. Harrow dalam Zainul (1999:24) menjelaskan “spesifikasi fleksibilitas ini akan lebih jelas lagi bila diperhatikan bahwa kelentukan tergantung, terutama pada elastisitas dan luasnya hubungan jaringan sekeliling otot”. Pendapat ini mengemukakan lentuknya seseorang ditentukan luas-sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Kelentukan meliputi seluruh sendi pada tubuh manusia, semakin baik kelentukan atau penguluran, semakin baik keluwesan gerak pemain dalam melakukan keterampilan *dribbling* bola.

Suharno (1978:30) menjelaskan “agar sendi dapat bergerak dengan luas, maka semua jaringan ikat yang memperkuat sendi harus tetap elastis, perlu diregang atau dilatih dengan latihan penguluran (*stretching*)”. Pendapat ini mengemukakan pada persendian terdapat sendi yang terdiri dari jaringan ikat yang berfungsi sebagai pembungkus sendi, di luar kapsul sendi terdapat ligament yang terdiri dari jaringan ikat yang terbentang antara dua tulang yang berhubungan dan berfungsi menguatkan sendi. Di luar kapsul sendi dan ligament terdapat tendon otot yang turut memperkuat sendi, sifat jaringan ikat adalah elastis atau lentur, keelastisan ini akan berkurang bila umur manusia semakin tua, dan apabila tidak memperoleh latihan peregangan.

Tingkat kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan-gerakan mendadak yang membutuhkan keluwesan gerak yang lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari.

Costil dalam Sajoto (1988:32-34) kelentukan terbagi atas kelentukan umum dan kelentukan khusus, kelentukan pasif dan kelentukan aktif. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Kelentukan umum adalah kelentukan yang dapat memenuhi sistem persendian penting seperti pada sendi bahu, sendi panggul maupun pada persendian tulang belakang.
- b. Kelentukan khusus adalah kelentukan pada persendian tertentu yang khususnya mengacu kepada tuntutan pada setiap cabang olahraganya.
- c. Kelentukan pasif adalah besaran keluwesan gerak pada persendian yang dipengaruhi oleh kekuatan luar serta peregangan pada otot antagonis dan umumnya kelentukan ini lebih luas dibandingkan dengan kelentukan aktif.
- d. Kelentukan aktif adalah kelentukan yang diukur berdasarkan amplitude gerakan pada persendian yang diakibatkan oleh kontraksi *agonis* dan relaksasi otot *antagonis*.

Berdasarkan pendapat di atas kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus yaitu kelentukan pada persendian tertentu yang mengacu kepada keterampilan *dribbling* bola oleh seorang pemain. Dalam hal ini pada waktu gerakan *dribbling* yang berpangkal pada pangkal paha, lutut hingga pergelangan kaki saat *mendribbling* bola dan kelentukan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi secara keseluruhan gerakan dibutuhkan kelentukan. Seorang pemain harus dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara maksimal dan

memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa waktu. Agar mendapatkan tingkat kelentukan tubuh yang baik dibutuhkan beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan.

Syahara (2004 : 91-94) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Jenis dan struktur sendi  
Dalam hal ini ligamen dan tendon mempengaruhi kelentukan, semakin elastis akan semakin tinggi pula amplitude gerakan.
- b. Otot yang melewati persendian  
Di setiap gerakan *dribbling*, kontraksi otot yang aktif (*agenis*) akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk melawan tahanan. Oleh sebab itu seorang pemain yang miskin koordinasi atau tidak memiliki kemampuan relaksasi otot antagonisnya, laju perkembangan kelentukan yang dimilikinya rendah.
- c. Usia dan jenis kelamin  
Anak laki-laki yang lebih muda dan anak perempuan memiliki kelentukan yang lebih baik dibandingkan anak laki-laki dewasa. Kelentukan maksimum akan dicapai pada usia 15-16 tahun.
- d. Suhu tubuh keseluruhan dan otot khusus yang berpengaruh terhadap amplitude gerakan  
Kelentukan akan meningkat 20% setelah melakukan pemanasan lokal sampai 115°F dan akan menurun 10-20% dengan pendinginan otot sampai 67°F.
- e. Kelentukan akan berbeda sesuai dengan waktu dalam sehari  
Amplitudo gerakan paling tinggi terlihat apabila dilakukan antara jam 10.00 – 11.00 dan jam 16.00 – 17.00, sedangkan yang paling rendah terjadi pada dini hari antara jam 2.00 dan jam 3.00.
- f. Kekuatan otot  
Tidak memiliki kekuatan otot yang cukup akan menghambat amplitude bermacam-macam bentuk latihan. Kekuatan merupakan komponen penting kelentukan. Untuk *dribbling* bola dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.
- g. Kelelahan dan keadaan emosional  
Keadaan emosional yang positif mempengaruhi kelentukan secara positif, bila dibandingkan dengan perasaan tertekan.

Umumnya kelelahan yang berakumulasi menuju akhir jam latihan.

Pengembangan kelentukan akan lebih mudah dibentuk pada usia muda, maka latihan ini harus menjadi bagian program latihan untuk setiap pemain terlepas dari spesialisasi cabang olahraganya. Apabila kadar kelentukan tertentu telah dicapai, bukan berarti latihan kelentukan selanjutnya diabaikan.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan kelentukan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

#### **4. Keterampilan *Dribbling***

Darwis (1999 : 59) menjelaskan ; “*Dribbling* bola adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola merupakan teknik sepakbola.

Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Selanjutnya Djezet (1985:15) menjelaskan *dribbling* bola atau membawa bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat *dribbling* bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. Pendapat ini mengemukakan *dribbling* bola dapat dilakukan

dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas.

Kemampuan *dribbling* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007:12) ; “*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *dribbling* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ;

”*Dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut”.

Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

a. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang *dribbling* bola dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang *dribbling* bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di

samping itu kalau *dribbling* bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling* bola.

b. *Dribbling* dengan kaki bagian luar

*Dribbling* bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang *dribbling* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

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

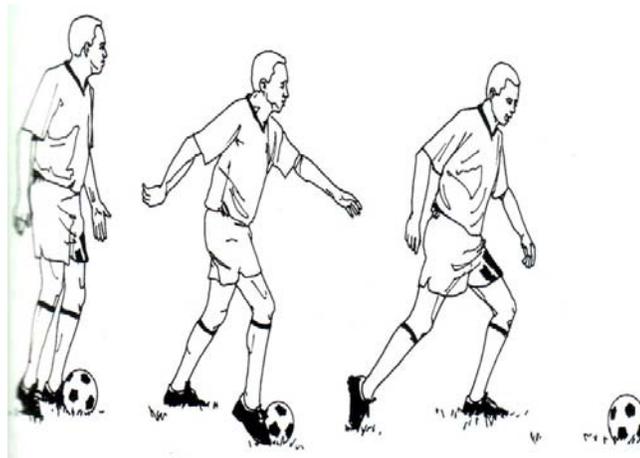
c. *Dribbling* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura 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 berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (*Kick and Run*).

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan ; cara *dribbling*

bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Persiapan
  - a) Postur tubuh tegak
  - b) Bola di dekat kaki
  - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
  - a) Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
  - c) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) *Follow through*
  - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
  - b) Bergerak mendekati bola
  - c) Dorong bola ke depan



Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan keterampilan *dribbling*  
 Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat

dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

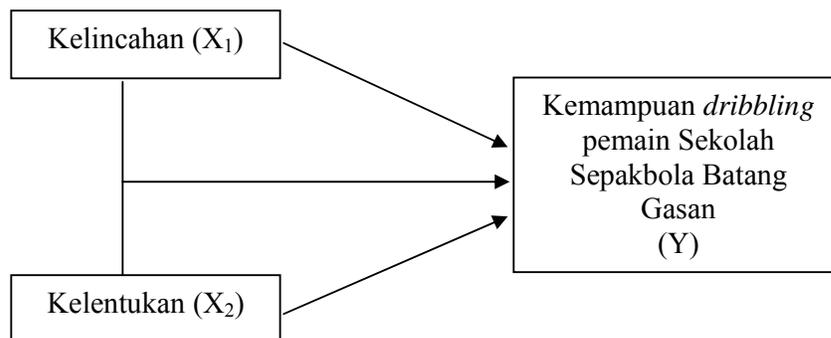
## **B. Kerangka Konseptual**

Sesuai dengan kajian teori terdahulu dapat dipahami bahwa unsur kelincahan dan kelentukan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan. Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kelentukan. Kelentukan merupakan efektifitas tubuh seseorang dalam melakukan perluwesasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai keterampilan *dribbling* dengan baik. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Keterampilan *dribbling* sering

digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Semua itu didukung oleh kelincahan dan kelentukan yang dimiliki pada tubuh pemain, dimana untuk bergerak cepat mendribbling bola dibutuhkan kelincahan dan ketika gerakan lincah semakin cepat dibutuhkan unsur kelentukan tubuh pemain.

Berdasarkan uraian di atas unsur kelincahan dan kelentukan diduga memiliki hubungan terhadap keterampilan *dribbling* pemain agar lebih jelasnya keterkaitan hubungan ini dapat dilihat seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2 : Kerangka Konseptual

### C. Hipotesis

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

1. Seberapa besar kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan.
2. Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan.

3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Batang Gasan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain sekolah sepakbola Batang Gasan sebesar 0,565 atau dengan tingkat persentase = 56,5% ?
2. Terdapat kontribusi antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling* pada pemain sekolah sepakbola Batang Gasan sebesar 0,267 atau dengan tingkat persentase = 26,7% ?
3. Terdapat kontribusi antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* sebesar 0,755 atau dengan tingkat persentase = 75,5% ?

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan keterampilan *dribbling*, yaitu :

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih unsur kelincahan dan kelentukan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam keterampilan *dribbling*.
2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.













































































### DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Hirtz. P. 1976. *Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit". Theorie und Praxis der Korperkultur*, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muschle and Tenden Injuries in Athletis*: Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kierkendall, Don. R. Joseph. J. Gruber and Robert. E. Johnson. (1980). *Measurement and Evaluation for Physical Educator*. Dubuque. Iowa: Wm. C. Brwon Company Publishers.
- Krejci, V & Peter, Koch. 1976. *Muscle had tendon Injuries in athletics*. Stuttgar: Univercity Book Publishing Company.
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- PSSI. 2008. *Law Of The Game*. Jakarta: FIFA.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.