

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTUKAN
DENGAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN
SSB PSKD KABUPATEN AGAM**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

SYAFRINAL
92188 / 2007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB PSKD Kabupaten Agam

Nama : Syafrinal

Bp/Nim : 07/ 92188

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Afrizal. S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1003

Drs. Masrun, M.Kes
NIP. 19631104 198703 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar. M.Pd
NIP. 19611113 198703 1004

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi PendidikanKepelatihan Olahraga Jurusan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap
Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB PSKD Kabupaten
Agam

Nama : Syafrinal

NIM : 92188

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Afrizal. S., M.Pd. 1.....
2. Sekretaris : Drs.Masrun, Mkes. AIFO 2.....
3. Anggota : Drs. Yendrizar, M.Pd. 3.....
4. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd. 4.....
5. Anggota : Drs. Hendri Irawadi. MPd. 5.....

ABSTRAK

Hubungan antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB PSKD Kabupaten Agam

OLEH : Syafrinal, / 92188 / 2011

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan dan besar kontribusi antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sekolah sepakbola (SSB) PSKD Kabupaten Agam.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 september 2009 di Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain PSKD Kabupaten Agam yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan mengikut sertakan semua populasi menjadi sampel.

Data penelitian didapatkan dengan tes daya ledak otot tungkai, dan kemampuan akurasi shooting. Kemudian dianalisis dengan *correlation product moment* sederhana, dan dilanjutkan pada *correlation product moment* ganda dan uji F untuk menguji hipotesis. Untuk mengetahui kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Dari hasil penelitian ini diperoleh adalah: hasil koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (Hipotesis penelitian diterima) dan pengujian signifikansi koefisien korelasi variabel X_1 dengan Y : variabel X_2 dengan Y diperoleh nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ (Signifikan). Dari hasil penelitian ini membuktikan:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dengan variabel keterampilan *dribbling* ($r=0.755$), dengan kontribusi sebesar 57%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelentukan dengan variabel keterampilan *dribbling* ($r=0.466$), dengan kontribusi sebesar 19.89%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* ($R=0.76$) dengan kontribusi sebesar 57.76%.

kata kunci: kelincahan, kelentukan, keterampilan dribbling

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya telah memberikan kekuatan kepada penulis, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Keperawatan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Ketua Jurusan, Sekretaris dan seluruh staf pengajar Jurusan pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memudahkan dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Drs. Afrizal,S M.Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Masrun, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing penulis.
4. Bapak-bapak dosen sebagai dewan penguji yang memberikan saran, kritikan dalam penyelesaian skripsi saya ini antara lain, Drs. Yendrizal, MPd, Drs. Hendri Irawadi, MPd, dan Drs. Maidarman, MPd.
5. Pengurus SSB PSKD Lubuk Basung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian

6. Teman-teman FIK UNP senasip dan sepejuangan, yang telah memberikan dukungan dalam mensukseskan penyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu, dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya.
Amin

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Sepakbola	7
2. Hakekat Keterampilan <i>Dribbling</i>	8
3. Hakekat Kelincahan.....	9

4. Hakekat Kelentukan.....	11
B. Kerangka Konseptual.....	12
C. Hipotesis.....	13

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Defenisi Operasional.....	15
E. Jenis dan Sumber Data	15
F. Instrumen Penelitian	16
G. Prosedur Penelitian.....	20
H. Teknik Analisis Data.....	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	23
B. Analisis Data.....	27
C. Pembahasan.....	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	39
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Penilaian.....	17
2. Klasifikasi Penilaian Prestasi.....	18
3. Daftar Nama-Nama Tenaga Pengawas.....	20
4. Daftar Nama-Nama Tenaga Pembantu.....	20
5. Format isian data Kelincahan, Kelentukan, dan Keterampilan Dribbling.....	21
6. Distribusi Frekwensi Kelincahan.....	23
7. Distribusi Frekwensi Kelentukan.....	25
8. Distribusi Frekwensi Keterampilan Dribbling.....	26
9. Uji Normalitas Variabel Kelincahan, Kelentukan, dan Keterampilan Dribbling.....	27
10. Daftar Analisis Korelasi antara Skor Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling.....	29
11. Daftar Analisis Korelasi antara Skor Kelentukan dengan Keterampilan Dribbling.....	30
12. Daftar Analisis Korelasi antara Skor Kelentukan dan Kelincahan.....	31
13. Uji Signifikansi.....	31

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual.....	13
2. Pelaksanaan Tes Kelincahan.....	16
3. Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	18
4. Alat lintasan Keterampilan Dribbling.....	20

DAFTAR GRAFIK

1. Histrogram Kelincahan.....	24
2. Histrogram Kelentukan.....	25
3. Histrogram Keterampilan <i>Dribbling</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data mentah variabel Kelincahan, Kelentukan dan Keterampilan <i>Dribbling</i>	39
2. Frekwensi Statistik ke 3 variabel Penelitian.....	40
3. Frekuensi Kelincahan.....	41
4. Frekuensi Kelentukan.....	42
5. Frekuensi Keterampilan <i>Dribbling</i>	43
6. Korelasi Kelincahan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i>	44
7. Korelasi Kelentukan dengan Keterampilan <i>Dribbling</i>	45
8. Korelasi Kelincahan dengan Kelentukan.....	46
9. Perhitungan Koofesien Korelasi Ganda.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia. Di Indonesia cabang olahraga ini telah tersebar ke seluruh pelosok tanah air. Dapat dikatakan hampir semua lapisan masyarakat mengenal dan menggemari olahraga ini.

Sementara itu sepakbola di Indonesia menunjukkan prestasi yang tidak stabil. Beberapa kali Tim Nasional gagal berprestasi dalam setiap turnamen yang diikuti. Seperti Sea Games, Pra Olimpiade, Kualifikasi Asia Games dan terakhir pada Piala Asia 2007 di Indonesia. Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Keberhasilan dalam meraih prestasi maksimal didukung oleh berbagai faktor, seperti;

“....faktor indogen dan eksogen. Faktor indogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik serta memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah”. (Suharno,1990).

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepakbola harus memiliki dan

menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan penguasaan benriacam-macam teknik. Sneyess (1988) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan penguasaan teknik dasar sepakbola secara terampil. Oleh karena itu penguasaan teknik bagi setiap pemain mutlak diperlukan.

Menurut Djezed (1985) teknik dalam sepakbola dibagi dua teknik,yaitu :Teknik tanpa bola dan teknik pakai bola. Teknik tanpa bola meliputi, berlari, melompat. Teknik dengan bola, meliputi : *passing, control, dribbling, heading, shooting, throw in* dan teknik penjaga gawang.

Dari sekian banyaknya teknik sepakbola untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang baik hasilnya adalah dribbling. Dribbling adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk meneapai suatu prestasi. Pada saat melakukan dribbling bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan. Gerakan dribbling bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas.

Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa: "Dribbling adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar terus menerus di atas tanah ."Dribbling bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* bola dengan baik. Soedjono (1985), lebih lanjut menjelaskan *dribbling* bola adalah

membawa bola dengan kaki dengan tujuan melawati lawan dan juga berguna untuk mencari kesempatan memberikan umpan

Di sisi lain, kelincihan menurut Suharno (1983) mengatakan kelincihan merupakan kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Sementara Harsono (1988) berpendapat bahwa kelincihan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari beberapa pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke segala arah dengan cepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

Di samping itu, kelentukan adalah keluasaan gerak dengan amplitudo maksimal (Krejci & Peter). Untuk dapat melakukan *dribbling* bola secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik. Kelentukan dapat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai keterampilan *dribbling* untuk melewati lawan atau mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman. Pemain sepak bola yang terampil kelihatannya dapat membawa bola sambil berjalan dengan mudah, baik ke kiri maupun ke kanan atas kehendaknya sendiri dan tidak kaku sama sekali, serta dapat melihat keadaan sekitarnya tanpa terus menunduk melihat ke arah bola. Melihat penjelasan yang telah di uraikan diatas kita dapat melihat bahwa seorang pemain

sepakbola yang mempunyai teknik *dribbling* yang baik harus mempunyai kelincahan dan kelentukan yang baik pula.

PSKD Agam adalah salah satu wadah yang menampung anak-anak yang berpotensi dan mempunyai kemampuan dalam bidang sepakbola. Sebagaimana diketahui PSKD Agam ini berada di bawah naungan Persatuan Sepakbola Kabupaten Agam (PSKA Agam). PSKD Agam memiliki sarana dan prasarana seperti memiliki lapangan sepakbola, peralatan latihan yang sangat memadai, pelatih dan asisten pelatih yang telah memiliki sertifikat, pemain yang masuk ke PSKD Agam adalah siswa-siswa yang berada selingkungan Kabupaten Agam.

Berdasarkan pengamatan peneliti, PSKD Agam akhir-akhir ini sedikit mengalami penurunan prestasi, untuk meraih prestasi yang bagus dibutuhkan banyak faktor yang mempengaruhi. Disini penulis melihat kelincahan, kelentukan dan keterampilan *Dribbling* pemain PSKD Agam mengalami penurunan yang cukup berarti.

Melalui uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti sejauh manakah Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Klub PSKD Agam.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan *dribbling* bola. Diantaranya yaitu:

1. Apakah kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dapat mempengaruhi keterampilan *Dribbling* ?
2. Apakah Kelincahan dapat mempengaruhi Keterampilan *Dribbling* ?
3. Apakah Bakat dan Minat dapat mempengaruhi Keterampilan *Dribbling* ?
4. Apakah Kekuatan dapat mempengaruhi Keterampilan *Dribbling* ?
5. Apakah Daya Tahan dapat mempengaruhi Keterampilan *Dribbling*?
6. Apakah kecepatan dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling*?
7. Apakah program latihan dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling*?
8. Apakah mental dapat mempengaruhi keterampilan *dribbling* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*. Untuk itu peneliti tertarik melihat Kelincahan, Kelentukan dan *Dribbling* Pemain Sepakbola di Klub PSKD Agam". Oleh sebab itu, Variabel bebasnya adalah Kelincahan dan Kelentukan dan variable terikatnya keterampilan *Dribbling*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan masalah yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* sepakbola PSKD Agam".

2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling* sepakbola PSKD Agam".
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan *dribbling* sepakbola PSKD Agam".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara :

1. Kelincahan dengan Keterampilan *Dribbling* PSKD Agam.
2. Kelentukan dengan Keterampilan *Dribbling* PSKD Agam.
3. Kelincahan dan Kelentukan secara bersama-sama dengan Keterampilan *Dribbling* PSKD Agam.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan.
2. Sebagai masukan bagi mahasiswa pada perpustakaan FIK UNP dalam mengembangkan olahraga sepakbola.
3. Pedoman dan pertimbangan bagi pelatih sepakbola agar dapat memperhatikan komponen kondisi fisik khususnya kelincahan dan kelentukan yang dihubungkan dengan keterampilan *dribbling*.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama, dalam bermain sepakbola diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima diantara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelincahan dan kelentukan, kelincahan dan kelentukan sangat diperlukan dalam bermain sepakbola di samping unsur-unsur yang lainnya.

Dalam bermain sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola. Zulfar Djezed (1985) kemampuan fisik terdiri dari : (1) Kecepatan, (2) Kekuatan, (3) Daya Tahan, (4) Kelincahan, (5) Kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari (1) Menendang Bola, (2) Menerima Bola, (3) Menyundul Bola, (4) Menggiring bola, (5) Melempar bola, (6) Gerak Tipu, dan (7) Teknik Penjaga Gawang.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang menuntut agar kita menguasai (1) Kondisi fisik yang baik, dalam penelitian ini dikhususkan pada kelincahan dan kelentukan, (2) Teknik yang benar dalam penelitian ini penulis hanya melihat Keterampilan *Dribbling*, ditambah dengan taktik dan mental bertanding yang baik pula

2. Hakikat Keterampilan *Dribbling*

Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa : " *Dribbling* adalah gerakan larimenggunakan kaki mendorong bola agar terus menerus di atas tanah ". Depdikbud (1992) menyatakan bahwa *Dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung. Selanjutnya Ratinus Darwis (1999) mengatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung.

Zulfar Djezed (1985) mengatakan bahwa *Dribbling* bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian atas atau kaki bagian luar.

Adapun menurut Sneyess (1988). *Dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan kepada teman 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. Darwis (1999) mengatakan *Dribbling* bola tersebut di atas, sama dibutuhkan dalam permainan, sebab dengan teknik tersebut permainan akan menarik dan dapat memuaskan untuk ditonton.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Dribbling* bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Dalam pelaksanaannya dengan menggunakan kedua kaki atau salah satunya sambil berlari dan boleh menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian atas (kura-kura kaki).

Jadi *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *dribbling* yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola.

3. Hakikat 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. 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 sekelas, 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. Adanya kelincahan seorang pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat.

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.

4. Hakikat Kelentukan

Lentuk berarti mudah dibengkokkan dari benda yang mudah dibengkokkan (Poerwadarminto, 1986). Kelentukan togok adalah sifat dari togok manusia yang mudah dikelukkan. Kelentukan meliputi seluruh sendi manusia. Dengan demikian kelentukan terdapat di beberapa lokasi dari tubuh manusia. Dari beberapa lokasi kelentukan, yang akan diteliti pada penelitian ini adalah kelentukan di daerah togok. Kelentukan di daerah togok yang paling menentukan untuk semua gerakan adalah kelentukan di daerah pinggang. Pinggang merupakan daerah gerak di togok manusia, maka kelentukan pinggang disebut kelentukan togok (Dyson, G, 1985).

Dalam suatu gerakan, kelentukan berfungsi mempertinggi keindahan suatu gerak, mengurangi terjadinya cedera, mempermudah mempelajari teknik-teknik gerakan yang rumit dan mempertinggi mutu kelincahan (Suharno, 1983). Kelentukan yang baik dapat mempermudah mempelajari teknik-teknik yang rumit, jadi berarti kelentukan dapat mempertinggi keterampilan dalam berbagai cabang olahraga.

Di dalam permainan sepakbola kelentukan dari persendian pinggul dan togok sangat diperlukan. Kelentukan akan memberikan kemudahan bagi pemain saat menggiring bola meliuk-liuk melewati lawan. Melakukan gerak tipu dengan tiba-tiba juga menuntut persendian pinggul dan togok yang

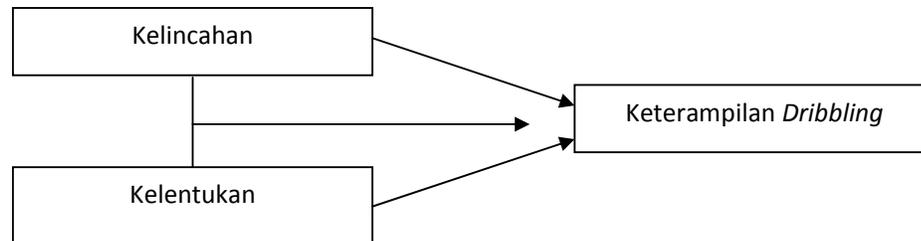
lentur. Dengan memiliki ketukan yang baik akan mempermudah gerakan-gerakan dalam menggiring bola. Sebaliknya badan atau persendian yang kaku akan mempersulit gerak selain juga dapat menimbulkan cedera.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat di tarik kesimpulan kelentukan merupakan salah satu kemampuan tubuh dalam meregang tubuh sejauh mungkin dimana berada, dan sangat berpengaruh sekali terhadap keterampilan *dribbling*.

B. Kerangka Konseptual

Seperti yang telah dikemukakan bahwa penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling*. Di dalam usaha meningkatkan prestasi suatu tim sepakbola, harus dilakukan proses latihan yang teratur dari program yang telah di susun. Penguasaan gerakan tergantung kepada tingkat kemampuan yang dimiliki dan di pengaruhi oleh faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim. Seorang pemain sepakbola dituntut harus lincah saat bermain, karena dengan kelincahan pemain dapat mengerakan tubuh berpindah dari satu gerakan ke gerakan tubuh yang lainnva. Kelentukan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam cabang sepakbola. Dalam melakukan *dribbling* pada sepakbola kelentukan sangat berperan dalam menentukan keberhasilan *dribbling* tersebut. Karena dengan kelentukan dapat melakukan *dribbling* yang berguna untuk melewati lawan, menyusun serangan, mencari kesempatan melakukan tendangan ke gawang dan sebagainya.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini mungkin banyak sekali variabel-variabel lain yang mempengaruhi peningkatan keterampilan *dribbling* ini di antaranya Kondisi Fisik (Daya Tahan, Kekuatan, Kecepatan, Kelentukan), Mental, Bakat dan Minat, Sarana dan Prasarana, Program Latihan dan sebagainya yang akan diabaikan karena tidak dapat dikontrol maupun dimanipulasi, semua ini tidak dianggap sebagai pengaruh utama dari hasil peningkatan prestasi pada keterampilan *dribbling* yang sesuai dengan maksud, tujuan dan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan ketiga variabel diatas, ada baiknya dijelaskan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat:



C. Hipotesis

Bertitik tolak dari kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling*
2. Terdapat hubungan antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling*.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan *dribbling*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan *dribbling* atlet SSB PSKD Kabupaten Agam.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan *dribbling* atlet SSB PSKD Kabupaten Agam.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* atlet SSB PSKD Kabupaten Agam.

B. Saran

Berdasarkan 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 dominant dalam melakukan *dribbling*.
2. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan 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 dan sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

Daftar Pustaka

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bafirman & Apri Agus. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. FIK UNP. Padang.
- Depdikbud. (1984). *Peket penelitian kesegaran jasmani dan kesehatan rekreasi*. Dipusdiklat olahraga pelajar. Jakarta.
- Djezed, Zulfar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Dyson, Geoffry. (1985). *The Mechanics of Athletics*. Dikutip oleh : Pengurus Besar PASI. Latihan mobilited. Jakarta.
- Hirtz P., (1976), " Zur Bewegr.ngseiggeschat bewandtheit", Theorie und **praxis der** Körperkultur, 1964, dikutip oleh: Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muscle and Tendon Injuries in Athletis*: Stuttgart: University Book Publishing **Compani**.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Krejci, V & Peter, Koch, (1976), *Muscle and tendon injuries in athletics*, Stuttgart: Univercity Book Publishing Company.
- Luthan, (1999). *Manusia dan olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Nelson and Johnson. (1969). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. California. Burgess Publishing Co.
- Nurhasan, (1999), *Manusia dan olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminto, (1986). *Ramus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Poerwono. (1985). *Tes Kecakapan bermain Sepakbola bagi Mahasiswa Putra FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1985). *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : PT. Balai Pustaka.
- Soekamtasi. (1992). *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Diijen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Padang.