HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA PS GUNES KECAMATAN TANJUNG GADANG KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

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

Oleh

HENGKI CANDRA

NIM. 08568

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

2011

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA PS GUNES KECAMATAN TANJUNG GADANG KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Hengki Candra
NIM : 08568

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Zalfendi, M.Kes	Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195906021985031003	NIP. 195907051985031002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO
NIP. 196205201987031002

PENGESAHAN

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

Judul : Hubungan Kelincahan dan Kelentukan Tubuh Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung

Nama : Hengki Candra

Nim : 08568

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Zalfendi, M.Kes	1. _____
2. Sekretaris	Drs. Yulifri, M.Pd	2. _____
3. Anggota	Drs. Yaslindo, M.S	3. _____
4. Anggota	Drs. Emral Abus, M.Pd	4. _____
5. Anggota	Drs. Ediswal, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hengki Candra, 08568 : Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Tubuh Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Ps. Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini berawal dari pengamatan yang penulis lakukan, ternyata masih belum begitu baiknya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes. Hal ini diduga penyebabnya kelincahan dan kelentukan. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelincahan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian adalah *korelasional.* Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Ps. Gunes yang terdiri dari 4 Kelompok umur yang berjumlah sebanyak 102 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Ps Gunes yang berusia 16-18 tahun berjumlah sebanyak 27 orang. Untuk pengambilan data dilakukan pengukuran terhadap ke tiga varaibel. Untuk data kelincahan menggunakan *Shuttle-run* test 6 x 10 meter, kelentukan menggunakan tes flexiometer. Sedangkan keterampilan menggiring bola digunakan tes keterampilan mengiring bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Data hasil penelitian di analisis dengan menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dengan diperoleh r_{hitung} 0,506 > r_{tabel} 0,381. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dengan diperoleh r_{hitung} 0,392 > r_{tabel} 0,381. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dengan diperoleh r_{hitung} = 0,622 > r_{tabel} 0,381. Disarankan kepada pelatih dan pemain sepakbola agar lebih meningkatkan kreaktivitas dalam berlatih kondisi fisik sehingga keterampilan menggiring bola dapat ditingkatan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "hubungan kelincahan dan kelentukan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pemain Sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung".

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
2. Drs. Yaslindo, M.S, Drs. Emral Abus, M.Pd dan Drs. Ediswal, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.

3. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 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 5

D. Rumusan Masalah 6

E. Tujuan Penelitian 6

F. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori …….. 8

1. Pengertian Sepakbola 8

2. Kelincahan 9

3. Kelentukan 11

4. Keterampilan Menggiring Bola 14

B. Kerangka Konseptual 20

C. Hipotesis Penelitian 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 23

B. Tempat dan Waktu Penelitian 23

C. Populasi dan Sampel 23

D. Defenisi Operasional 24

E. Jenis dan Sumber Data 25

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 25

G. Teknik Analisa Data 28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 31

B. Uji Persyaratan Analisis 36

C. Analisis dan Hasil Penelitian 37

D. Pembahasan 39

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 43

B. Saran 44

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha dan upaya yang dapat dilakukan untuk membangun manusia seutuhnya adalah melalui pengembangan dan pembinaan olahraga bagi generasi muda. Olahraga dapat menanamkan jiwa sportifitas, memupuk, mengembangkan sikap mental, kejujuran, keberanian daya juang dan semangat bersaing, sportifitas, dimana terkandung nilai-nilai pendorong bagi generasi muda sebagai generasi penerus bangsa. DalamUndang-Undang Sistem keolahragaan No 20 (2005:2) dijelaskan bahwa:

> "Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional".

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tujuan keolahragaan nasional dapat di wujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan. Selanjutnya pengembangan dan pembinaan olahraga tersebut dalam pelaksanaanya diperlukan pengawasan dan pengelolaan pelatihan serta pengaturan yang serius demi tercapainya prestasi olahraga yang diinginkan dan dapat mengharumkan nama pribadi, keluarga, daerah ,bangsa dan negara.

Olahraga prestasi yang dimaksud disini adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan para olahragawan secara terencana, berjenjang dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Artinya pengembangan dan pembinanaan cabang-cabang olahraga prestasi, seperti cabang olahraga sepakbola yang merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, di Indonesia hampir semua lapisan masyarakat mengenal olahraga sepakbola ini, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa dan bahkan orang tua. Bermacam-macam tujuan orang bermain sepakbola misalnya saja bagi orang tua dan orang dewasa untuk mengisi waktu luang atau rekreasi, bagi anak-anak dan anak remaja untuk berprestasi.

Menurut Suharno (1990:02) "permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi". Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sana tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih melalui kerja sama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

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. Jez Sneyers (1988:10) mengatakan

bahwa ‘’Mutu permainan suatu kesebelasan ditetntukan penguasaan teknik dasar sepakbola secara terampil. Dengan demikian penguasaan teknik bagi setiap mutlak diperlukan’’.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menurut A. Sarumpaet, (1992:24) untuk dapat mengiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip mengiring bola diantaranya adalah “1) bola harus dikuasai sepenuhnya, berarti tidak dapat dirampas lawan, 2) dapat menggunakam seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang dicapai, 3) dapat mengawasi situasi pemain pada waktu mengiring bola”. Dengan demikian dapat diartikan teknik menggiring bola tidaklah mudah untuk dikuasai, karena banyak hal yang harus diperhatian yang sudah menjadi prinsip dalam melakukan teknik menggiring bola dan ini harus diketahui oleh seorang pemain sepakbola.

Untuk dapat melakukan mengiring bola secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik, kelentukan adalah keluasan gerak dengan amplitudo maksimal (Krejei & Peter, 1976). Kelentukan dapat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai keterampilan mengiring bola untuk melewati lawan atau mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman. Di samping itu ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seorang pemain untuk dapat menguasai teknik menggiring bola, adalah kelincahan, daya tahan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata-kaki, kelentukan tubuh, keseimbangan tubuh, penguasaan teknik, perkenaan kaki dengan bola, kecepatan, emosional pemain pada saat menggiring bola, pandangan dan kecondongan badan atau

sikap badan pada saat menggiring bola. Begitu juga halnya dengan pemain Persatuan sepakbola Gunes dalam menggiring bola.

Persatuan Sepakbola Gunes adalah salah satu Sekolah Sepak Bola yang belum terkenal, karena SSB ini baru berdiri di kenagarian Tanjung Gadang Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung, tepatnya di jorong Guguk Nenas Persatuan sepakbola Gunes belum termasuk Sekolah Sepak Bola yang mempunyai prestasi seperti persatuan sepakbola lainnya yang sudah lama berdiri dan mengikuti pertandingan-pertandingan sepakbola. Ps Gunes baru mengikuti iven-iven yang ada di daerah atau antar tingkat kecamatan dan dalam pertandingan persahabatan dengan kecamatan lain di Kabupaten Sijunjung..

Berdasarkan pengamatan yang penulis dilapangan dari beberapa kali mengikuti pertandingan, pemain Ps Gunes belum menghasilkan prestasi yang membanggakan, kemampuan kondisi fisik belum mendukung kemampuan teknik, seperti penguasaan teknik menggiring bola masih rendah oleh pemain Ps Gunes. Hal ini diketahui pada saat latihan dan beberapa kali mengikuti pertandingan, terutama pada saat menggiring bola dengan mudah dirampas lawan, operan bola pada teman kurang akurat dan membawa bola sikap badan, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi, kelincahan dan kecepatan untuk melewati lawan masih belum begitu baik.

Melihat kenyataan di atas, penulis sebagai putera daerah di Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung, merasa tertarik dan ingin melakukan suatu penelitian tentang penyebab belum begitu baiknya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes tersebut, yang penulis pradugai

disebabkan karena kelincahan dan kelentukan tubuh yang mungkin ada hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Dengan demikian judul penelitian ini adalah "Hubungan kelincahan dan kelentukan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps. Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes , maka dapat diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Kecepatan
3. Penguasaan teknik
4. Koordinasi mata-kaki
5. Perkenaan bola dengan kaki
6. Kelincahan
7. Kelentukan tubuh
8. Pandangan dan sikap atau kecondongan badan
9. Emosional pemain pada saat menggiring bola

C. Pembatasan Masalah

Berpedoman dari identifikasi masalah, banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola, dan karena keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi atas variabel yaitu:

1. Kelincahan
2. Kelentukan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah hubungan antara kelincahan dan keletukan tubuh dengan hasil menggiring bola pemain sepakbola Ps. Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan ditelilti, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.
2. Hubungan antara kelentukan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.
3. Hubungan antara kelincahan dan kelentukan tubuh secara bersama-samadengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Penulis, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

2. Peneliti lain sebagai bahan masukan yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
3. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pelatih sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik sepakbola harus diperhatikan dulu kemampuan kondisi fisik.
5. Masyarakat Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung sebagai bahan masukan terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga sepakbola.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang di lakukan dalam waktu yang relatif lama, dalam bermain sepak bola diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima di antara unsur-unsur kondisi fisik yang di butuhkan adalah kelincahan dan kelentukan, kelincahan dan kelentukan sangat di perlukan dalam bermain sepak bola di samping unsur-unsur lainnya. Daya tarik sepakbola secara umum adalah sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan tetapi, karena sepakbola lebih banyak menuntut ketepatan pemain dibanding olahraga lain (Luxbacher, 2004:7). Dengan ketepatan yang dimilikinya seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

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, Daya tahan, (4) Kelincahan, (5) Kelentukan. Unsur tekni dalam permainan sepakbola 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. Artinya kemampuan teknik akan menjadi

lebih baik jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik dan hal ini harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

2. Kelincahan

Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan teknik menggiring bola dalam cabang olahraga permainan sepakbola adalah kelincahan. Kelincahan menurut Poerwadarminta (1986) "berasal dari suku kata lincah yang yang berarti gesit atau cekatan". kelincahan yang dimiliki seseorang merupakan hasil mengikuti latihan, kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang akan dilakukan.

Sementara Harsono (1988:172) berpendapat bahwa 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". Selanjutnya Lutan (1991:116), mengartikan kelincahan adalah "keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan".

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dihalaman sebelumnya tentang pengertian kelincahan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah-rubah arah gerak tubuhnya dengan cepat dan tepat tampa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sseorang merupakan modal utama

dalam melakukan teknik menggiring bola, agar dapat melewati lawan dan bola masih dalam penguasaan tampa dapat dirampas lawan.

Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu (Krejei & Peter, 1976) Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak. Menurut Suharno (1983) "kelicahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efesien di dalam penggunaan tenaga selain itu mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seteguhnya serta gerak lawan bermain".

Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan beberapa bentuk latihan, seperti yang dikemukakan oleh Lutan (1991:116) sebagai berikut:

> "1) Lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah keterampilan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik. Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Slanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut di lakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu".

Berpedoman pada uraian di atas, jmaka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa banyak latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan seseorang dalam merubah arah

tubuhnya dengan cepat dan tepat, tanpa menganggu keseimbangan banyak cara yang dapat dilakukan. Kemudian dalam pelaksanaan latihannya tentu harus dengan gerakan yang benar, sehingga latihan yang dilakukan bermanfaat dan mempunyai arti dalam meningkatkan kemampuan kelincahan. Begitu juga bagi pemain sepakbola Ps Gunter Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung kemampuan kelincahan dalam men*dribbling* atau menggiring bola perlu ditingkatkan melalui latihan-latihan atau dalam permainan, sehingga hal ini merupakan modal dalam melakukan penyerangan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

3. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu faktor yang penting dalam mencapai prestasi olah raga dan salah satu unsur kondisi fisik yang menetukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cidera, mengembangkan kemampuan kekuatan, daya tahan, koordinasi dan kecepatan. Dalam keseluruhan kegiatan fisik, peranan kelentukan sangatlah penting terutama pada cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan gerak sendi seperti gerakan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola.

Kelentukan menurut Syafruddin (2005:79) adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas. Sementara Harsono (2001:15) mengatakan kelentukan atau kelenturan adalah "kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga kelenturan atau fleksibilitas, biasanya mengacu kepada ruang

gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak-sendipya". Selanjutnya Sharkey (2003:165) mengemukakan bahwa:

> "Kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan, kaki, kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatnya kelenturan mengurangi potensi ini"

Berdasarkan dua pendapat di atas, maka jelaslah bahwa kelentukan atau fleksibilitas merupakan suatu kemampuan yang berhubungan dengan persendian yaitu keleluasan pergerakan persendian yang dimiliki oleh seseorang yang dipengaruhi oleh daya lentur otot serta daya gerak persendian. Kelentukan tubuh juga dapat diartikan sebagai suatu kemampuan menggerakkan pergerakan tubuh seluas-luasnya baik berupa membungkukkan, memiringkan serta memutar.

Menurut Harsono (2001:15) seseorang yang mempunyai kelenturan atau kelentukan dengan baik akan dapat:

> "a) Mengurangi kemungkinan terjadinya cidera-cidera pada otot dan sendi, b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*), c) membantu memperkembang prestasi, d) menghemat pengeluaran tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, e) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya membutuhkan fleksibilitas atau kelentukan. Fleksibilitas diperlukan juga

bagi semua orang dari segala umur, terutama orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kelenturan.Harsono (2001:15) menjelaskan bawa "kelentukan atau fleksibilitas juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi".

Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Menurut (Thomas, 1999) otot-otot yang dominan dalam kelentukan tubuh yaitu:1) Musculus latissimus dorsi, 2) Musculus elector spinae, 3) Musculus rectus abdominalis, 4) Musculus oblique external, 5) Musculus oblique internal.

Dilihat dari pelaksanaannya kelenturan menurut Syafruddin (2005:80) dapat dikelompokkan atas:

> "a) Kelenturan umum, kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga. b)Kelenturan khusus, kelenturan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu. c)kelenturan aktif, kelenturan di mana gerakan-gerakan dilakukan sendiri. d) Kelenturan pasif, kelenturan di mana gerakan-gerakan dilakukan dengan bantuan orang lain. e) Kelenturan dinamis, latihan kelenturan dengan menggerakkan persendian secara berulang-ulang. f) Kelenturan statis, latihan kelenturan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu".

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa kelentukan terdiri atas beberapa bagian, diataranya kelentukan umum dan kelentukan khusus. Maksud kelentukan khusus disini adalah kelentukan yang dominan dari

suatu cabang olahraga tertentu, misalanya dalam cabang olahraga sepakbola seperti dalam melakukan teknik menggiring bola, kelentukan khusus yang dibutuhkan adalah kelentukan tubuh pada saat membawa bola dengan arah gerakan yang berubah-rubah seperti tubuh kadang-kadang berbelok ke kiri, kadangan-kadang berbelok ke kanan dan kedepan.

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi kelenturan seperti yang dikemukakan oleh Syafruddin (2005:80-81) antara lain: "1) koordinasi otot synergis dan antagonis, 2) bentuk persendian, 3) temperatur otot, 4) kemampuan tendon dan ligamen, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologi persyarafan, dan 5) usia dan jenis kelamin. Dengan demikian banyak faktor yang dapat mempengaruhi kelentukan atau fleksibilitas seseorang. Namun dalam permainan sepakbola, khususnya pada saat melakukan teknik menggiring bola kelenturan atau kelentukan dibutuhkan.

4. Keterampilan Mengiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Dalam permainan sepakbola teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Zalpendi dkk (2005:100) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari: 1) "teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam bermain sepakbola ada dua

teknik yang dikuasai oleh seseorang yang pertama adalah bergerak dengan bola dan yang kedua bergerak tampa bola.

Salah satu teknik dengan bola dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola dan teknik penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Menurut Soekamtasi (1992:17) menyatakan bahwa: mengiring bola adalah ”gerakan lari mengunakan kaki mendorong bola agar terus menerus di atas tanah”. Sementara Depdikbud (1992) menyatakan bahwa mengring bola merupakan “teknik dalam usaha memindahkan dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”.

Selanjutnya Darwis (1999:12) mengatakan bahwa mengiring bola merupakan”teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Djezed (1985) bahwa mengiring bola adalah ”kelanjutan dari mengontrol bola oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat mengiring 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.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian menggiring bola dalam permainan sepakbola yang telah dikemukakan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola adalah

merupakan gerakan lanjutan dari mengontrol bola dan usaha yang dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memindahkan bola dari suatu tempat atau daerah ke tempat atau daerah lain, dengan cara gerakan lari sambil mendorong bola secara terus menerus di atas tanah da pada saat berlangsung permainan.

b. Kegunaan dan Tujuan Menggiring Bola

Menggiring atau men*dribbling* bola dalam permainan sepakbola menurut Arsil (2006:22) berguna untuk: "1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka". Sementara Darwis (1999:15) mengatakan "mengiring bola sangat dibutuhkan dalam permainan, sebab dengan teknik tersebut permainan akan menarik dan dapat memuaskan untuk ditonton "Selanjutnya Jez Sneyess (1998:66) mengatakan bahwa menggiring bola berguna adalah:

> "Untuk mengadakan serangan baik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan kepada teman untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu mengring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan, disamping itu mengiring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut ".

Berdasarkan pendapat di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang berguna untuk menghindari atau membebaskan diri dari kawalan lawan serta memancing lawan, sehingga daerah penyerangan terbuka dan

yang menggiring bola bergerak dengan bebas dengan tujuan untuk menciptakan gol ke gawang lawan, terlebih dahulu melewati lawan termasuk penjaga gawang atau kiper lawan.

Sedang tujuan dai menggiring bola menurut Engkos Kosasih (1985:56) adalah: a) Melewati lawan, b) menerobos benteng pertahanan lawan, c) mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengatur strategi, d) menguasai permainan. Artinya menggiring bola dapat dikatakan sebagai usaha dan upaya yang dilakukan pemain sepakbola dalam melakukan penyerangan dengan menerobos pertahanan lawan, sehingga dapat mempermudah serangan dan mengatur strategi permainan.

c. Teknik Menggiring Bola

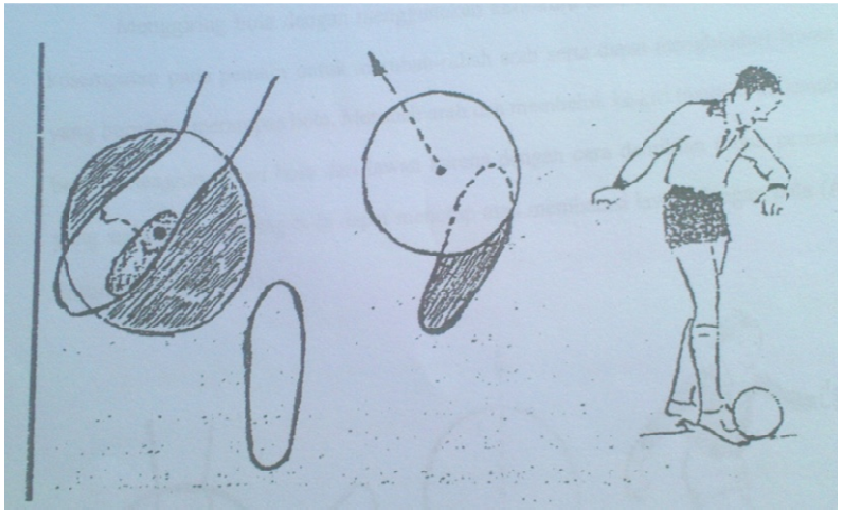
Menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara, dalam pelaksanaanya dengan beroreantasi dari tujuan mengiring bola, maka dapat dibedakan yaitu mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar dan mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki. Dari ketiga cara mengiring bola tersebut, penulis memilih mengiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura bagian luar dalam penelitian.

Menurut Soekamtasi (1988:161) cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

> "1) Posisi kaki mengiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan. 2) Kaki yang digunakan untuk mengiring bola tidak diayunkan seperti

> teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan. 3) Pada saat mengiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan".

Dari kutipan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan 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 mengiring bola tersebut dengan mudah merubah arah. Artinya jika pemain yang mengiring bola selalu diikuti atau bola yang selalu berada antara kedua kaki dengan lain bola selalu dapat dilindungi. untuk lebih jelasnya cara menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam. Dapat dilihat Gambar 1.

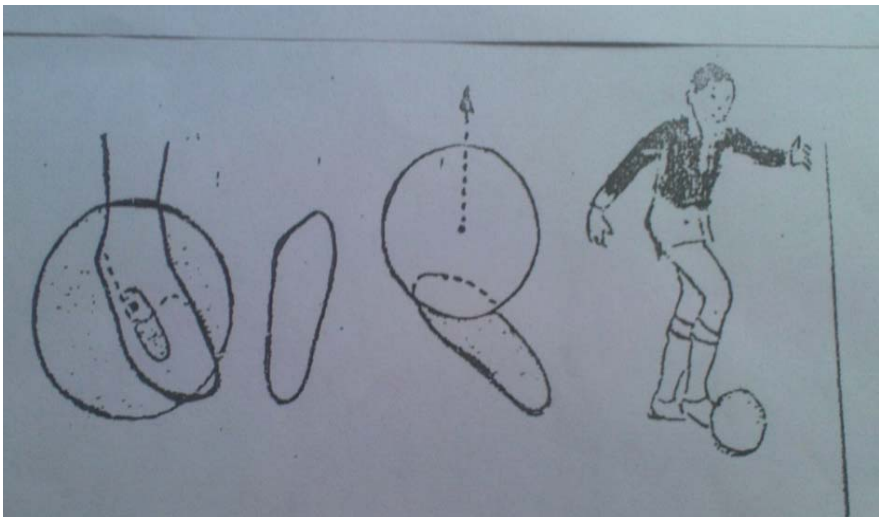


Gambar 1. Teknik mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Sumber, Soekamtasi, (1988:159)

Sedangkan mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Soekamtasi (1988 ; 161) adalah:

> "1) Posisi kaki mengiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagain luar. 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola selalu dekat dengan kaki. 3) Pada saat mengiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menurut Sarumpaet, (1992:25) menggiring bola dengan kura-kura bagian luar adalah "dengan cara merubah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang mengiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola". Untuk lebih jelasnya pelaksanaan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2 .Teknik mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar Sumber, Soekamtasi, (1988:162)

Soekamtasi (1988:162) menjelaskan bahwa Mengiring bola atau *dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri kanan. Hal ini dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatakn kemampuan penguasaan bola yang baik

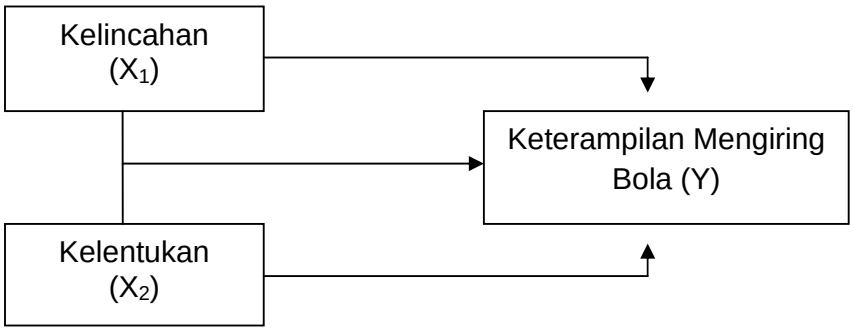
dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain bola adalah kelincahan, gerak tipu dalam menggiring bola dapat kita gunakan dengan mengendalikan kelincahan pada saat keadaan tepat serta menguntungkan. Kemudian kelentukan, menggiring bola akan semakin indah dilihat apabila seorang pemain tersebut memiliki kelentukan yang baik, terutama bagian togok. Selanjutnya koordinasi, dalam keterampilan menggiring bola koordinasi gerakan sangat di butuhkan karena dengan koordinasi yang baik seseorang bisa melakukan gerakan secara tepat dan searah.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang berhubungan dengan variabel bebas yaitu kelincahan dan kelentukan tubuh dan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung. Maka kerangka konseptual dibagun dari kajian teori tersebut yaitu kelincahan menurut Lutan (1991:116) adalah “keterampilan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Sedangkan Harsono (2001:15) mengatakan kelentukan atau kelenturan adalah “kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga kelenturan atau fleksibilitas, biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak-sendinya”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa seorang pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung untuk dapat memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik, diantara faktor yang mempengaruhinya adalah kelincahan dan kelentukan. Pada saat menggiring bola seorang pemain harus memiliki kemampuan untuk merubah arah gerakan secara tepat dan cepat tampa kehilangan keseimbangan dan di dukung oleh kelentukan atau fleksibilitas. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dan keterkaitan ketiga variabel di atas, dapat di lihat pada Gambar 3 kerangka konseptual berikut ini.



Gambar 3. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah di kemukakan di atas, maka hipotesis penelitian dapat di rumuskan yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

2. Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan tubuh dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung..
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan kelentukan tubuh secara bersama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung.

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung diterima kebenarannya secara imperis karena ditemukan r_{hitung} 0,506 > r_{tabel} 0,381
2. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung diterima kebenarannya secara imperis karena ditemukan r_{hitung} 0,392 > r_{tabel} 0,381
3. Terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Ps Gunes Kecamatan Tanjung Gadang Kabupaten Sijunjung diterima kebenarannya secara imperis karena ditemukan r_{hitung} = 0,622 > r_{tabel} 0,381

B. Saran

Beradasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Pelatih sepakbola agar lebih meningkatkan kreaktivitas pemain sepakbola dalam berlatih, sehingga keterampilan menggiring bola pemain sepakbola dapat ditingkatan.
2. Pemain sepakbola agar membiasakan diri dalam beraktivitas latihan-latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, seperti kelincahan dan kelentukan agar keterampilan teknik dapat ditingkatkan.
3. Orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruhi terhadap kemampuan kondisi fisik mereka.
4. Pengurus SSB Ps Gunes agar lebih memperhatikan kegiatan latihan dan kebutuhan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan, sehingga hal ini dapat memacu pencapaian peningkatan teknik-teknik sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, 1997. Manajemen Penelitan. Jakarta: P2LPTK.

Arsil. 2009. Tes Pengukuran Dan Jasmani untuk Sekolah Dasar. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.

Darwis, Ratinus. 1999. Sepakbola. FIK UNP. Padang.

Depdikbud. 1992. Peket penelitian kesegaran jasmani dan kesehatan rekreasi. Di pusdiklat olahraga pelajar. Jakarta.

Djezet, Zulfar. 1985. Buku Pelajaran Sepakbola. FPOK IKIP Padang.

Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: P2LPTK.

Krejei & Hirtz P, 1976, " *Zur Bewegung Seiggeschat Bewand the it", Theorie und praxis der Korperkultur, 1964, dikutip oleh: Vladimir Krejci & Peter Koch, Muscle and Tendon Injuries in Athletis: Stuttgart: University Book Publishing Compani*.

Luthan, 1991. Manusia dan olahraga. ITB dan FPOK IKIP Bandung.

Luxbacher, Joe. 2004. Sepak Bola. Penerbit PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Nurhasan, 1999. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Departemen Pendidikan Nasional, Dirjend Pendidikan Dasar dan Menengah.

Poerwadarminta, 1986. Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta: PN. Balai Pustaka.

Riduwan, 2005. Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.

Sarumpaet dkk, 1992. Permainan Besar. Departemen P dan K. Direktorat Jendral DIKTI.

Sharkey. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sneyess, Jez. 1988. Sepakbola : Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.

Soekamtasi. 1992. Permainan Besar I (Sepakbola). Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Padang

Sugiyono. 2002. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta.

Suharno, 1983. Ilmu Coching Umum, Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.