

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMA
NEGERI 3 KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



**PRIMA WAHYUDI ADLI
NIM. 89492**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *MENGGIRING BOLA* PADA PEMAIN SEPAKBOLA SMA NEGERI 3 KOTA PARIAMAN

Nama : Prima Wahyudi Adli
NIM : 89492
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Dr. H. Syahril, B. M.Pd
NIP. 196210121986021002

Pembimbing II



Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

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 : **Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SMAN 3 Kota Pariaman**

Nama : Prima Wahyudi Adli

NIM : 89492

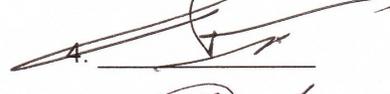
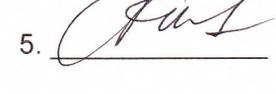
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Zalfendi, M.Kes	3. 
4. Anggota	Drs. Kibadra	4. 
5. Anggota	Drs. Erizal Nurmai, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman

OLEH : Prima Wahyudi Adli, /89492/2011

Masalah dalam penelitian rendahnya kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan mendribel bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman usia 15-17 tahun yang pernah ikut Liga Pelajar Indonesia yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur untuk mengukur kecepatan menggunakan lari cepat 60 meter dan kelentukan dengan tes *Flexiometer*. Sedangkan Kemampuan menggiring bola menggunakan tes Kemampuan menggiring bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan berkontribusi sebesar 27,67% terhadap kemampuan menggiring bola dan kelentukan berkontribusi sebesar 23,33% terhadap kemampuan menggiring bola. sedangkan kecepatan dan kelentukan berkontribusi secara bersama-sama sebesar 50,84% terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam 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. Bapak Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis di dalam penulisan skripsi ini sehingga bisa disusun dengan baik.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan

dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

4. Drs. Zalfendi, M.Kes, Drs. Erizal Nurmai, M.Pd dan Drs. Kibadra yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Pihak SMA Negeri 3 Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa dalam pengambilan data penelitian.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kemampuan Menggiring Bola	9
3. Kecepatan	14
4. Kelentukan.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Populasi dan Sampel	27
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik Pengumpulan Data	28
G. Instrument Penelitian	29
H. Teknik Analisa Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Kecepatan	37
2. Kelentukan.....	39
3. Kemampuan Mendribel Bola	41
B. Uji Persyaratan Analisis	43
C. Analisis dan Hasil Penelitian	43
D. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kecepatan	38
2. Distribusi Hasil Data Kelentukan	39
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Menggiring Bola	41
4. Rangkuman Uji Normalitas Data	43
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	44
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	46
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 Secara bersama-sama terhadap Y	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Menggiring Bola	12
2. Kerangka Konseptual	24
3. Tes Kecepatan	30
4. Bentuk Pelaksanaan Flexio Meter	32
5. Tes Menggiring Bola	34
6. Histogram Hasil Data Kecepatan	38
7. Histogram Hasil Data Kelentukan	40
8. Histogram Hasil Data Kemampuan Menggiring Bola	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	54
2. Uji Normalitas Variabel Kecepatan	55
3. Uji Normalitas Variabel Kelentukan.....	56
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Menggiring Bola	57
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y.....	58
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	59
7. Korelasi Ganda.....	60
8. Tabel Luas Standar Normal	61
9. Tabel Uji Lilliefors.....	62
10. Tabel Nilai r Product Moment	63
11. Tabel Nilai Distribusi T	64
12. Tabel Nilai Distribusi F.....	65
13. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	69
14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 3 Kota Pariaman.....	70
15. Surat Pemberitahuan Penelitian Dari Kantor Kesbangpol Dan Linmas ...	71
16. Dokumentasi Penelitian	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling banyak digemari orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa diseluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola di Indonesia di lingkup Internasional belum sepenuhnya seperti yang diharapkan.

Persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perkembangan serta perbaikan untuk maju dan sudah mulai setara dengan negara Asia Tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola Indonesia yaitu adanya pembinaan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu keplatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola). UU. RI. 3 pasal 27 ayat 4 (2005 : 32) tentang system Keolahragaan Nasional menjelaskan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Artinya pembinaan dan pengembangan olahraga dapat ditingkatkan melalui penyelenggaraan kompetisi atau pertandingan secara berjenjang dan berkesinambungan.

Pembinaan dan pengembangan olahraga permainan sepakbola ini juga dilaksanakan di Kota Pariaman melalui sekolah sepakbola. Salah satu sekolah

sepakbola yang ada di Kota Pariaman yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kota Pariaman khususnya adalah Sekolah Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik,taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. (Harsono, 1993:1).

Muchtar (1992:54) mengemukakan “untuk dapat pandai bermain sepakbola,faktor fisik dan penguasaan ketrampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Selanjutnya Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972;4) “kondisi fisik yang baik dapat menentukan sampai dimana seorang pemain yang dapat meningkatkan teknik dasar permainan sepakbola”. Pendapat ini mengemukakan fisik dan teknik dasar merupakan beberapa faktor dalam penguasaan teknik dasar bermain sepakbola Seorang pemain antara lain yaitu: 1) *dribbling*, 2) *passing*, 3) *tacling*, 4) *Body chart*.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kemampuan *menggiring bola*, dan kondisi fisik berperan penting dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling* atau *menggiring bola* adalah kecepatan dan kelentukan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kecepatan dan kelentukan yang dimiliki pemain SMA Negeri 3 Kota Pariaman masih rendah. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *menggiring bola* pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola.

Di samping itu pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik, terlihat lamban dalam *menggiring bola* dan pemain yang tidak memiliki gerakan dinamis dan susah mengubah arah dengan cepat akan gerakan antisipasi. Hal ini mengakibatkan pemain menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya sehingga seringkali gagal dan terlambat menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Sebaliknya apabila kecepatan dan kelentukan *dribbling* pemain baik, dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *dribbling* adalah koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Seseorang yang memiliki koordinasi mata-kaki dengan baik, maka dengan mudah dia akan melakukan gerakan *dribbling* sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan Bapak Zulfriatno, selaku pelatih sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman

tanggal 21 Maret 2011 bahwa kekurangan pada kemampuan *menggiring bola* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain. Diduga apabila masalah ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepakbola pemain SMA Negeri 3 Kota Pariaman akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *menggiring bola* pemain. Artinya, pemain SMA Negeri 3 Kota Pariaman tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Rendahnya kemampuan mendribel bola atau menggiring bola pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman tersebut, mungkin disebabkan oleh banyak faktor. Diantara faktor-faktornya adalah kecepatan, kelentukan, kelincahan, perkenaan kaki dengan bola, koordinasi gerakan, koordinasi mata-kaki, emosional pemain pada saat melakukan dribel bola dan pandangan serta lain-lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa permasalahan dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman. Penulis menduga rendahnya kemampuan menggiring bola tersebut disebabkan ada hubungannya dengan kecepatan dan kelentukan pemain. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dan membuktikan secara ilmiah serta ingin yaitu mengetahui kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan identifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Koordinasi mata-kaki
3. Perkenaan kaki dengan bola
4. Kecepatan
5. Kelentukan
6. Koordinasi gerakan
7. Emosional pemain pada saat melakukan mendribel bola
8. Pandangan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat identifikasi masalah cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi atas beberapa faktor saja, yang penulis anggap paling dominan mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yaitu:

1. Kecepatan
2. Kelentukan

D. Rumusan Masalah

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

1. Seberapabesarkah kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman?
2. Seberapabesarkah kontribusi kelentukan terhadap kemampuan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman?
3. Seberapabesarkah kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan kemampuan menggiring bola (*drbbling*) pemain SMA Negeri 3 Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kecepatan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
2. Kelentukan pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
3. *Dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
4. Seberapabesar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
5. Seberapabesar kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
6. Seberapabesar kontribusi kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pembina sebagai masukan informasi demi perkembangan pembinaan sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
3. Pelatih, sebagai bahan acuan yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.
4. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas negeri Padang.
5. Peneliti selanjutnyasebagai bahan acuan dan kajian dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Sucipto, dkk. 2000:7). Sepakbola dapat dimainkan diluar ruangan (*out door*) dan di halaman ruangan (*in door*). Pengertian sepakbola dalam penelitian lain adalah sepakbola *outdoor* atau sepakbola yang dimainkan di luar ruangan. Selain itu mengenalkan bagaimana cara-cara bermain sepakbola dengan teknik yang bagus seorang pelatih juga mengenalkan aturan-aturan yang tertuang dalam PSSI supaya seorang pemain bisa mengenal peraturan yang ada. Banyak cara dan usaha dalam meningkatkan prestasi olahraga seorang pemain yaitu dengan melaksanakan dan melakukan penerapan berbagai model latihan, baik latihan fisik maupun teknik.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah permainan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan gol oleh lawan (Djezed, 1985:8). Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka permainan dinyatakan *draw* atau seri. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntutan tentang kondisi fisik dan teknik dasar sepakbola agar tujuan tercapai. Sasaran utama dalam setiap

serangan adalah mencetak gol. Agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka pemain dituntut untuk mampu memiliki kondisi fisik yang baik dan teknik dasar sepakbola yang baik. Kondisi fisik yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kecepatan dan teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *menggiring bola (dribbling)*.

2. Kemampuan *Menggiring bola (Dribbling)*

Soekatamsi (1992:273) menyatakan bahwa: “*Menggiring bola (dribbling)* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Pendapat ini mengemukakan bahwa apabila pemain berlari dengan posisi kaki mendorong bola secara terus menerus dapat dilakukan sebagai gerakan *menggiring bola*. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa “*menggiring bola* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan bahwa *menggiring bola* juga dapat dilakukan dengan cara memindahkan bola dari tempat ke tempat lain, maksudnya membawa bola dengan kedua kaki sambil berjalan atau berlari ke tempat lain.

Selanjutnya Djezed (1985:15) menjelaskan bahwa “*menggiring bola* atau membawa 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 bagian luar”. Pendapat ini mengemukakan

bahwa menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek dengan bahagian kaki dapat dikatakan *menggiring bola*.

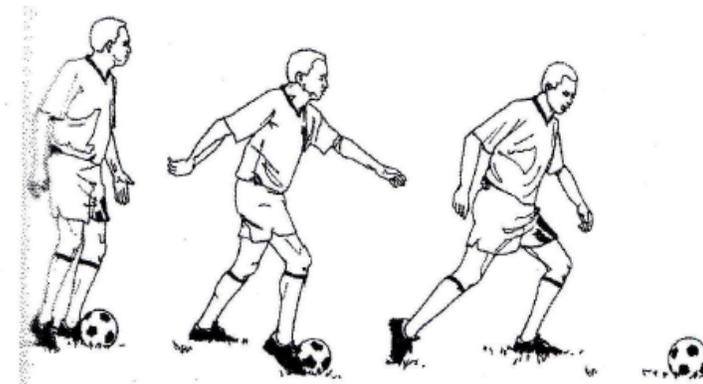
Zalfendi dkk (2005:47) menjelaskan bahwa "*Menggiring bola (dribbling)* berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut". Darwis (1999:59) "*menggiring bola* tersebut diatas, sama dibutuhkan dalam permainan, sebab dengan teknik tersebut permainan akan menarik dan dapat memuaskan untuk ditonton".

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa *menggiring bola (dribbling)* adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Adapun kemampuan *menggiring bola* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *menggiring bola* dengan kura-kura kaki bagian atas. Sesuai dengan pendapat Tim Sepakbola (2006:75) "*menggiring bola* dengan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dan 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 *menggiring 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) Tending bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya
 - c) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) Follow trough
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan



Gambar 1: Bentuk pelaksanaan kemampuan menggiring bola

Sumber : (Joseph Luxbacher, sepakbola, 2004; 49)

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendekjarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan. Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Djezed dan Darwis (1985:12) menjelaskan prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat *menggiring bola* dengan baik antara lain; “bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan,dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *menggiring bola*”.

Pendapat ini mengemukakan bahwa *menggiring bola* 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 *menggiring bola* merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola.

Kemampuan *menggiring bola* dapat diperoleh dari latihan yang kontinu dan terarah. Tanpa adanya latihan yang kontiniu dan terarah, kemampuan *menggiring bola* seorang pemain sepakbola tidak akan bagus. Hal ini sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola, karena melalui *menggiring bola* dapat mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa kemampuan *menggiring bola* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan (mencetak gol ke gawang lawan) secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (bola tetap berada dalam penguasaan pemain).

3. Kecepatan

Salah satu komponen dasar kondisi fisik manusia adalah kecepatan. Kecepatan memiliki peran yang cukup besar dalam pencapaian prestasi olahraga seseorang. Kondisi fisik adalah kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Agar dapat mengetahui hakikat kecepatan banyak para ahli memberikan pengertian, diantaranya Sajoto (1995:9) mengatakan bahwa : “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Defenisi tentang kecepatan juga diperkuat oleh Harsono (2001:36) yang menyatakan bahwa kecepatan adalah : “komponen-komponen untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu seingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafrudin (1999:43) kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan

dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot.

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Sesuai dengan pendapat Harsono (1988:216) bahwa “kecepatan tergantung dari beberapa factor yang mempengaruhinya yaitu kekuatan, waktu reaksi dan kelentukan”.

Unsur kecepatan hampir terdapat pada semua cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga sepakbola. Faktor kecepatan ini merupakan salah satu dari sekian banyak kemampuan penting untuk mencapai peningkatan prestasi bagi seorang atlet. Dalam olahraga sepakbola, baik kemampuan secara beregu maupun perorangan kecepatan adalah suatu hal yang mutlak dan menjadi penunjang serta tolak ukur tercapainya prestasi dalam sepakbola.

Pada kemampuan dasar bermain sepakbola unsur kecepatan sangat diperlukan, dimana salah satunya adalah kecepatan bergerak dalam *menggiring bola* sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan. Dengan memiliki kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang demi mencetak gol, bahkan dapat pula melewati pemain belakang ataupun penjaga gawang.

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kecepatan bagi seseorang, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988:218) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah : a) Keturunan (*heredity*) dan bakat

alam (*natural talent*). b) Waktu reaksi (*reaction time*). c) Kemampuan untuk mengatasi tekanan (*resistance*). d) Teknik, misalnya gerakan tungkai kaki, sikap tubuh dan sebagainya. e) Konsentrasi dan semangat. f) Elastisitas otot.

Menurut Syafrudin (2005:62) faktor-faktor yang membatasi kemampuan kecepatan diantaranya : “Kekuatan otot, isikosititas, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi, ciri-ciri *anthropometri*, daya tahan kecepatan atau daya tahan anaerobic”.

Semua faktor di atas sangat dibutuhkan sekali untuk mencapai kecepatan gerakan yang maksimal terutama dalam kemampuan *menggiring bola*. Pada cabang olahraga sepakbola, untuk menghasilkan kecepatan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan bola serta efektif dan efisien di dalam *menggiring bola*.

Kemampuan *menggiring bola* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Apabila pemain mampu *menggiring bola* dengan baik, dapat membantu pergerakan pemain, sehingga lawan bermain sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak mampu *menggiring bola* dengan baik, maka pergerakan bola akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola. Sneyers (1988:11) mengemukakan bahwa : “karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah pemain untuk melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut”. Pendapat ini mengemukakan

bahwa semakin baik kemampuan *menggiring bola* pemain, maka semakin baik penguasaan bola yang dilakukan.

Berdasarkan teori-teori yang dikemukakan diatas , maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam permainan sepakola khususnya kemampuan dasar bermain sepakbola, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya dalam kemampuan *menggiring bola*, unsur kecepatan sangat diperlukan agar pemain mampu *menggiring bola* dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien.

4. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam *menggiring bola* dalam permainan sepakbola. Muchtar (1992:90) mengemukakan: “Kelentukan adalah kemampuan memanfaatkan luas gerak pada persendian secara optimal”. Syafruddin (1999:59) mengatakan: “Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan amplitude gerakan yang besar atau luas”. Sedangkan menurut Dediknas (2000:117) kelentukan adalah “merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan denga amplitudo gerakan yang besar atau luas”.

Selanjutnya Syafruddin (1999:59) juga mengemukakan bahwa pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa sudut pandang yaitu:

“1) Dari sudut kebutuhan suatu cabang olahraga dapat dibedakan atas dua yakni kelentukan umum (berkontribusi

dengan kelentukan tubuh secara umum) dan kelentukan khusus (berkaitan dengan teknik yang dilakukan dalam suatu cabang olahraga). 2) Dilihat dari pelaksanaannya dapat dikelompokkan atas kelentukan aktif dan kelentukan pasif serta kelentukan statis dan kelentukan dinamis (berkaitan dengan pola gerakan yang dilakukan).

Dari pendapat di atas dapat dikemukakan kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus terhadap teknik menggiring bola seorang pemain.

Selanjutnya Muchtar (1992:48) mengemukakan manfaat dari kelentukan yang positif terhadap seseorang, adalah:

“1) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi. 2) Membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan. 3) Membantu pengembangan prestasi. 4) Menghemat pengeluaran tenaga (efisiensi) pada waktu melakukan gerakan. 5) Membantu memperbaiki sikap tubuh”.

Dengan demikian jelaslah bahwa kelentukan memegang peranan sangat besar dalam mempelajari ketrampilan *menggiring bola* serta dapat mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan kelentukan merupakan unsur yang sangat baik dalam menentukan keberhasilan kecepatan. Disisi lain kelentukan juga sangat menentukan kualitas gerakan menggiring bola seseorang.

Di lain hal Muchtar (1992:90) juga mengemukakan bahwa ada dua bentuk dalam mengembangkan kelentukan :

“1) Peregangan dinamis, dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota badan secara berirama dengan memantul-mantulkannya sehingga terasa otot-otot teregang dan terukur. 2) Peregangan statis, dilakukan dengan meregangkan tubuh atau

anggota tubuh dan mempertahankan sikap tersebut tanpa bergerak untuk beberapa saat”.

Selanjutnya, Jhonath dan Kerempel dalam Syafrudin (1999:57) mengemukakan bahwa kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa faktor antara lain :

- a. Koordinasi otot sinergis dan antagonis
- b. Bentuk persendian
- c. Temperature otot
- d. Kemampuan tendon dan ligament
- e. Kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan
- f. Usia jenis kelamin.

Dari beberapa pendapat di atas bahwa dalam mempelajari suatu teknik *menggiring bola*, seorang pemain haruslah mempunyai kelentukan yang sangat baik, karena tanpa mempunyai kelentukan yang baik dalam *menggiring bola* akan sulit melewati beberapa pemain untuk melakukan serangan. Kelentukan sangat berperan penting dalam *menggiring bola*, sehingga terlihat keindahan dan kualitas gerakan yang baik. Artinya, kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam melakukan *menggiring bola* dan mengoptimalkan keberhasilan teknik yang dimiliki.

Berorientasi pada pelaksanaan *menggiring bola* yang dilakukan diperlukan kelentukan terutama kelentukan tolok sebagai upaya persiapan dan pelaksanaan akan memungkinkan seorang pemain untuk melakukan gerakan *menggiring bola* ke samping kiri dan samping kanan secepatnya dalam usaha melewati pemain

yang berada di depannya. Kelentukan tolok akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Aspek ini merupakan satu kesatuan gerak yang sangat penting dalam pelaksanaan *menggiring bola* sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal. Berkaitan dengan hal tersebut, maka diperlukan tingkat kelentukan yang baik agar unjuk kerja yang dilakukan dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Pemain yang kurang memiliki unsur kelentukan tubuh akan kesulitan untuk mengoptimalkan *menggiring bola* sehingga dapat menghambat dalam mencapai tujuan.

Agar dapat meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sambil memutar bahu dan latihan peregangan statis dengan cara pengukuran otot dalam sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan meraih ujung jari-jari kaki.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli diatas dapat dikemukakan kelentukan merupakan kemampuan tubuh memanfaatkan keluasaan gerak pada persendian secara optimal dimana dalam hal kelentukan dibutuhkan dalam *menggiring bola* dengan baik.

B. Kerangka Konseptual

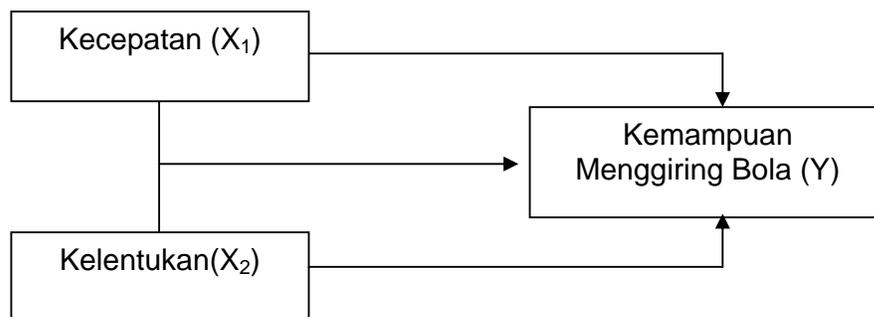
Berdasarkan kajian teori dan variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu kecepatan, kelentukan dan menggiring bola. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Kecepatan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kecepatan

bergerak terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman. Kecepatan bergerak yang baik dari pemain mampu melakukan menggiring bola dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien.

Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah secara optimal. Kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus terhadap kemampuan teknik *menggiring bola* seorang pemain. Kelentukan terutama kelentukan togok sebagai upaya persiapan dan pelaksanaan akan memungkinkan seorang pemain untuk melakukan gerakan *menggiring bola* ke samping kiri dan samping kanan secepatnya dalam usaha melewati pemain yang berada di depannya. Kelentukan togok akan memberikan sudut gerakan badan dalam ayunan. Aspek ini merupakan satu kesatuan gerak yang sangat penting dalam pelaksanaan menggiring bola sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal.

Kecepatan dan kelentukan dibutuhkan disaat pemain menyusun serangan, melakukan kemampuan menggiring bola, kemampuan menggiring bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki bagian atas dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan (mencetak gol ke gawang lawan) secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (bola tetap berada dalam pemain). Jadi, agar pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik haruslah didukung oleh unsur kecepatan dan kelentukan yang berarti.

Berdasarkan uraian diatas diduga unsur kecepatan dan kelentukan memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola, terutama pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman. Untuk lebih jelasnya bentuk hubungan dari kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini :



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukkan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelentukkan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

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. Kecepatan berkontribusi sebesar 27,67% terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
2. Kelentukan berkontribusi sebesar 23,33% terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.
3. Kecepatan dan kelentukan berkontribusi secara bersama-sama sebesar 50,84% terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 3 Kota Pariaman.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih sepakbola di SMA Negeri 3 Kota Pariaman, agar memberikan latihan-latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelentukan, sehingga kemampuan teknik menggiring bola dapat ditingkatkan.

2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan .
3. Kepala sekolah agar memberikan memberikan kesempatan pada pemain sepakbola untuk mengikuti pertandingan dalam olahraga permainan sepakbola, sehingga prestasi bermain sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, (2002). Manajemen Penelitian. Jakarta: P2LPTK.
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- , (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2009). Padang UNP.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas, (2000). Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Kesehatan Olahraga Bagi pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Luthan, Rusli (1986). Belajar Kemampuan Motorik. Pengantar Teori Metode. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta
- Luxbacher. 2004. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mutohir, T. Cholik. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak, Jakarta*“ PPKKO, Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Poerwadarminta. 1986. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Riduwan, (2005). Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. Muhammad. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud.
- Sneyers, Jef. 1988. Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain). Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Suharno. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.