

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-
KAKI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 3 BATUSANGKAR**

SKRIPSI

*untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**YUDI SAFITRA
NIM:78500**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

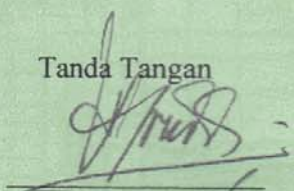
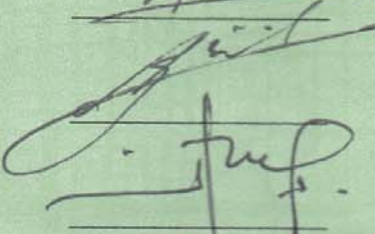
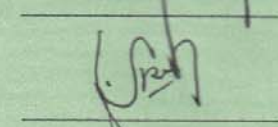
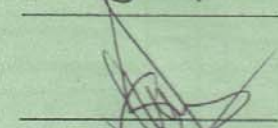
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan
Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Di SMP Negeri
3 Batusangkar
Nama : Yudi Safitra
Nim : 78500
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 31 Januari 2011

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. H. Arsil, M.Pd	
Anggota	: Drs. Kamal Firdaus, M.Kes. AIFO	
Anggota	: Dra. Erianti M,Pd	
Anggota	: Drs. Zulman, M.Pd	

ABSTRAK

Yudi Safitra(2011): Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola Di Smp Negeri 3 Batusangkar

Penelitian ini berawal dari rendahnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Batusangkar. Masalah tersebut disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 3 Batusangkar tersebut.

Jenis penelitian ini menggunakan *korelasional*. Populasi adalah seluruh anggota tim sepakbola SMP Negeri 3 Batusangkar sebanyak 25 orang pemain. Sampel diambil dengan seluruh populasi yang ada, Teknik pengambilan data dengan menggunakan tes. Untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan tes lari bolak-balik dengan jarak 4x10 meter, untuk variabel koordinasi mata-kaki menggunakan tes sasaran koordinasi mata-kaki dan untuk variabel menggiring bola dengan tes menggiring bola zig-zag melewati kursi sebanyak 5 buah. Teknik analisis data yang digunakan yaitu: teknik *product moment* dan *korelasi ganda*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola diperoleh $t_{hitung} 2,696 > t_{tabel} 1,71$ dengan hasil korelasi atau $r=0,490$. Untuk hipotesis kedua terdapat hubungan yang berarti (signifikan) anatara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola yang diperoleh $t_{hitung} 2,137 > t_{tabel} 1,71$ dengan hasil korelasi atau $r=0,407$. Seterusnya terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 3 Batusangkar diperoleh $F_{hitung} 5,34 > F_{tabel} 3,44$ dengan hasil korelasi atau $r=0,249$.

Kata Kunci: Kelincahan, koordinasi mata-kaki, kemampuan menggiring bola

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mta-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola SMP Negeri 3 Batusangkar". Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Drs. Arsil, M.Pd, selaku pembimbing 1 dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dra. Erianti, M.Pd, Drs. Kamal Firdaus, M.kes. AIFO dan Drs. Zulman selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini

6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Batusangkar, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Masalah	8
F. Kegunaan Masalah	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Sepak Bola	9
2. Kelincahan	10
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	16
4. Kemampuan Menggiring Bola.....	24
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	33
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian,	35
B. Populasi dan Sampel	35

C. Jenis dan Sumber Data	36
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	36
E. Teknik analisis Data.....	42
BAB 1V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis	49
C. Analisis dan Hasil Penelitian	50
D. Pembahasan.....	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN.....	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Dalam pendidikan formal belajar menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru.

Pendidikan yang dilaksanakan disekolah harus dapat berperan dalam masyarakat yang sedang berkembang pada saat ini, yaitu manusia yang bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berbudi luhur, terampil serta sehat jasmani dan rohani. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dituangkan dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang bertujuan bahwa : "Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif dan menjadi warga yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat. Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani sehingga bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas maju dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menambah nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa : (UU RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional)”

Masyarakat melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran dan mencapai prestasi. Salah satu olahraga yang banyak dipilih adalah sepak bola, hal ini bisa kita lihat dari banyaknya masyarakat yang memanfaatkan lapangan sepak bola di setiap daerah, atau banyaknya anak-anak yang memanfaatkan tanah kosong dalam menyalurkan kegemaran atau hobinya bermain bola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, dan masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk salah satu anggota regu adalah penjaga gawang. Permainan sepak bola ini dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (PSSI, 2007/2008)

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut.

Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik, menurut Afrizal (2004) harus memiliki kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur seperti : ”1)

daya tahan, 2) kekuatan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, dan 5) kelentukan”. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu : 1) menendang bola, 2) menerima bola, 3) menggiring bola (dribbling), 4) merampas bola, 5) menyundul bola, 6) gerak tipu dengan bola, 7) melempar bola, 8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Selain faktor diatas masih ada faktor lain yang harus dikuasai dalam bermain sepak bola seperti sikap badan saat menguasai bola, pandangan mata saat bermain, penguasaan teknik dalam bermain, letak kaki tumpu, koordinasi mata-kaki saat bermain dan condong mata. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Hocke dan Nasution (1990) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi.

Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa

peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling* , lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Diantara teknik yang ada didalam permainan sepakbola adalah mendribel bola atau menggiring bola. Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung (Darwis, 1991:59). Dan

soekatamsi (1992:59) menyatakan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah, maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring 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 dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola, diantaranya adalah kekuatan otot tungkai,koordinasi gerakan, kecepatan, kelincahan, sikap badan, pandangan mata, penguasaan teknik, emosional siswa, condong mata dan kelentukan tubuh. Begitu juga dengan siswa pada saat melakukan giringan bola dalam permainan sepakbola dalam mengikuti latihan sepakbola di SMP negeri 3 Batusangkar.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan penulis lakukan dilapangan, kemampuan menggiring bola dalam bermain ataupun latihan masih belum begitu baik. Hal ini juga penulis amati pada saat dari beberapa kali pertandingan yang telah diikuti oleh siswa SMP Negeri 3 Batusangkar, dan tidak bisanya tim SMP Negeri 3 Batusangkar menjadi juara dalam pertandingan antar SMP Se-Kabupaten Tanah Datar. Dalam bermain sepakbola, teknik menggiring bola sangat menentukan arah permainan dalam sepakbola. Teknik menggiring bola merupakan teknik utama yang tidak bisa dikesampingkan pemain untuk bermain sepak bola dengan baik dan benar. Kemampuan menggiring bola yang belum baik

dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 3 Batusangkar, sehingga sekolah ini sering mengalami kekalahan.

Melihat kenyataan diatas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penyebab belum baiknya kemampuan menggiring bola siswa tersebut. Diantara faktor penyebabnya penulis prediksi disebabkan oleh faktor kelincahan dan koordinasi-kaki. Dengan demikian judul penelitian adalah: **“Hubungan Antara Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling) Pemain Sepakbola Di SMP Negeri 3 Batu Sangkar”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
3. Apakah koordinasi mata-kaki dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
4. Apakah sikap badan dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
5. Apakah pandangan mata dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola

6. Apakah penguasaan teknik mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
7. Apakah letak kaki tumpu dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola
8. Apakah condong mata dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam identifikasi masalah diatas serta kemampuan, tenaga, dan dana yang terbatas maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah dengan kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP Negeri 3 Batusangkar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SMP Negeri 3 Batusangkar.
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SMP Negeri 3 Batusangkar.
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SMP Negeri 3 Batusangkar.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP N 3 Batu Sangkar
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP N 3 Batu Sangkar
3. Hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola para pemain sepak bola SMP N 3 Batu Sangkar.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis bermanfaat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Para pelatih dan guru penjas yang terkait dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.
3. Pembaca dengan melihat kajian ini diharapkan para pembaca sadar akan pentingnya kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dan berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan unsur tersebut
4. Orang tua sebagai tanda telah berhasil menyekolahkan anaknya sampai mendapat gelar sarjana.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (PSSI, 2007/2008).

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing babak adalah 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit (PSSI, 2007/2008). Ide permainan sepak bola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke regu sendiri. Dalam menciptakan gol pemain sepak bola boleh menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Namun khusus bagi penjaga gawang diizinkan untuk menggunakan seluruh tubuhnya.

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik0teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal, 2004).

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley dan James A., 1986 :198).

M. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke

depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley dan James A., 1986 : 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982 : 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakangerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988 : 172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

a. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) adalah : 1) Tipe

tubuh adalah seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincuhan bahwa gerakan-gerakan kelincuhan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf* . 2) Usia adalah kelincuhan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincuhan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincuhan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali. 3) Jenis kelamin adalah anak laki-laki menunjukkan kelincuhan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok. 4) Kelelahan adalah kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

b. Latihan Kelincuhan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincuhan menurut Harsono (1988 : 172-173) yaitu : 1) Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu

jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih. 2) Lari zig-zag (*zig-zag run*), Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. 3) *Squart thrust* dan modifikasinya, Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai , lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu tangan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak. Seluruh rangkaian gerak dilakukan secepat mungkin. 4) Lari Rintangan, di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos.

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :a) *Dot drill*, Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60

cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih. b) *Tree Corner drill*, Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah. c) *Down the-line drill*, Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988 : 173). Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

c. Hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk

menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

3. Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai beberapa gerak menjadi suatu gerak yang utuh dan selaras. Menurut Wahjoedi (2001: 61) koordinasi (*coordination*) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien”. Sementara Sharkey (2003:169) mengemukakan bahwa koordinasi diaplikasikan sebagai hubungan yang

harmonis, penyatuan atau aliran gerakan yang halus dalam melakukan pekerjaan.

Koordinasi dapat juga diartikan sebagai suatu kemampuan untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai hasil dari sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis. Di sisi lain Kiram (1994:12) mengatakan bahwa “koordinasi merupakan hubungan timbale balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksanaan suatu gerakan.”

Berdasarkan beberapa batasan tentang kordinasi yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkai dari berbagai gerak sebagai hasil dari suatu sistem syaraf dan otot yang bekerja secara harmonis, cepat, terarah, cermat dan efisien.

Disamping itu koordinasi dapat juga dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengapungkan beberapa gerakan menjadi suatu kesatuan gerak yang utuh dan selaras yang disebabkan karena adanya hubungan timbale balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dalam mengendalikan impuls dan kerja otot untuk pelaksaannya suatu gerakan.

Koordinasi bila ditinjau dari sudut filosofis adalah “merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan yang disebut dengan *intra muscular coordination*” (Kiram, 2002 :86). Pengaturan yang dimaksud

disini yaitu proses-proses pengaturan kembali jalannya suatu gerakan yang selalu berpedoman pada program gerakan.

Dengan demikian proses pengaturan pemberian impuls tenaga yang sesuai dengan kebutuhan untuk pelaksanaan gerakan berdasarkan perintah dari otak yang dibawa oleh syaraf offerent ke alat gerak tertentu, ini berarti bahwa dalam koordinasi gerak akan terjadi hubungan timbal balik antara sistem persyarafan dengan alat gerak dan mengembalikan kerja otot dan proses motorik yang terjadi di dalamnya.

Syafruddin (1992: 85-87) mengatakan koordinasi terdiri dari dua bagian yaitu : (a) koordinasi alat intern, (b) koordinasi otot intra. Yang dimaksud dengan koordinasi alat intern adalah koordinasi antar otot-otot yang bekerjasama dalam melakukan suatu gerakan. Kerjasama yang dimaksud disini adalah kerjasama antara otot agonis dan antagonis dalam suatu proses gerakan yang terarah. Sedangkan pengertian koordinasi otot intra yaitu merupakan koordinasi yang terjadi dalam otot manusia. Bagaimana suatu rangsangan dikoordinasikan dalam tubuh yang dapat menimbulkan kontraksi alat, terjadi melalui proses koordinasi inter dan intra.

Fungsi koordinasi antara lain : (a) mempercepat proses belajar gerakan, (b) mempermudah menguasai bentuk keterampilan. Sementara PBVSI (1995:61) menjelaskan koordinasi berfungsi sebagai berikut : “(a) mengkoordinasikan beberapa gerak agar menjadi suatu gerak yang utuh dan serasi, (b) efisien dan efektif dalam penggunaan tenaga, (c) untuk menghindari terjadinya cedera, (d) mempercepat berlatih, menguasai teknik, (e) dapat untuk

memperkaya taktik dalam bertanding, (f) kesiapan mental atlet lebih mantap untuk menghadapi pertandingan.”

Dari penjelasan di atas maka jelaslah bahwa koordinasi berfungsi bagi seseorang/atlet untuk mempercepat tingkat penguasaan teknik, memperkaya taktik dan memperbaiki kesiapan mental. Disamping itu koordinasi berguna untuk menghindari terjadinya cedera. Begitu juga di dalam penguasaan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola yang di khususkan untuk siswa sekolah menengah atas.

Menurut Kiram (1994: 8) seseorang dapat dikatakan koordinasinya baik apabila dia akan dapat.

- a. Melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini berhubungan dengan efisien penggunaan waktu, ruangan dan energy dalam pelaksanaan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektifitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan.
- b. Memanfaatkan kondisi fisik secara optimal dalam memecahkan tugas gerakan.
- c. Persyaratan untuk dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan.
- d. Persyaratan untuk dapat menguasai keterampilan motorik olahraga tertentu”.

Selanjutnya pendapat senada juga dikemukakan oleh Harsono, (1988: 220) bahwa “tingkat koordinasi atau baik-tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Dalam hal ini koordinasi dapat dikatakan sebagai penentu yang

penting dalam suatu gerakan, akan tetapi juga sebagai penyempurnaan teknik, taktik dan mampu mengatasi keadaan yang terjadi di lapangan.

Bila dikaitkan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola bagi siswa sekolah menengah atas, koordinasi merupakan suatu elemen kondisi fisik yang dibutuhkan, terutama dalam mengaplikasikan pelaksanaan dari teknik menggiring bola tersebut. Artinya seseorang siswa yang melakukan keterampilan menggiring bola tanpa memiliki koordinasi yang baik mustahil akan diperoleh hasil yang memuaskan seperti yang diinginkan dalam suatu pelatihan atau pengajaran.

Di dalam pelaksanaan keterampilan menggiring bola koordinasi yang dominan dibutuhkan adalah koordinasi mata-kaki. Menurut Sajoto (1995 : 53) koordinasi mata-kaki adalah :

“gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak yang terjadi harus dapat di kontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran. Memantul-memantul bola,melempar, menendang dan menghentikannya, semua memerlukan sejumlah input yang dapat dilihat, kemudian input tersebut diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai output, agar hasilnya benar-benar terkoordinir secara rapi dan luwes”.

Berdasarkan dari beberapa kutipan diatas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa koordinasi mata-kaki merupakan kerjasama antara penglihatan dengan pikiran dan diteruskan ke anggota badan, sehingga terjadinya suatu gerakan atau dapat juga dikatakan input yang diterima mata karena adanya perintah dari pikiran dan diintegrasikan dalam bentuk gerak motorik yang terkoordinir dengan baik.

Selanjutnya Sumosardjono (1986 : 125) mengatakan fungsi kordinasi mata-kaki adalah “ integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama, dan kaki sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Dalam hal ini, kedua mata akan memberitahukan kapan bola berada disuatu titik agar kaki langsung bergerak untuk melakukan giringan bola”.

Dengan demikian dapat disimpulkan fungsi koordinasi mata-kaki yakni merupakan kemampuan integrasi antara mata sebagai fungsi utama yang selanjutnya diikuti oleh kaki sebagai fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu. Misalnya saja dalam melakukan menggiring bola, kedua mata memberitahukan kepada bola berada disuatu titik agar kaki melakukan gerakan menggiring bola ke depan atau kesamping dengan tepat.

Dengan begitu, kordinasi mata-kaki merupakan salah satu unsur penting dan diperlukan dalam setiap melakukan (menguasai) keterampilan olahraga. Dapat dikatakan tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang menentukan proses dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan olahraga. Begitu juga halnya dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola seperti keterampilan menggiring bola.

Selanjutnya Bompa dalam Harsono (1988 : 220) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi antara lain : (1) kemampuan berfikir (intelegensi), (2) ketepatan dari organ sensoris, (3) pengalaman motorik, (4) level atau tingkat pengembangan kemampuan bermotor lainnya seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat di ambil suatu kesimpulan bahwa kemampuan koordinasi seseorang dibatasi oleh faktor-faktor antara lain pengaturan syaraf pusat dan syaraf tepi misalnya saja daya fikir seseorang dalam memecahkan masalah motorik dan taktik yang kompleks, adanya kooordinasi kerja syaraf, otot dan indera seperti kecapaian dan keletihan organ panca indera dalam menganalisa motorik dan menjaga keseimbangan irama kontraksi otot. Disamping itu juga dibatasi oleh tingkat perkembangan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan.

Prinsip-prinsip latihan itu sendiri menurut Syafruddin (1992: 64) adalah :

1. Pelajari gerak yang baru dan beranekaragam
2. Pelajari keterampilan-keterampilan gerakan yang baru secara bervariasi
3. Latihan-latihan untuk mengembangkan koordinasi harus menunjukkan suatu tingkat kesulitan tertentu dalam arti koordinasi motorik
4. Pengembangan koordinasi yang lebih baik adalah pada usia anak-anak dan remaja,
5. Latihan-latihan sebaiknya diberikan pada awal suatu unit (sesi) latihan dengan volume latihannya tidak begitu besar dan sebaiknya dilakukan dengan frekwensi yang tinggi”.

Berpedoman pada uraian yang telah dikemukakan di atas yang berkaitan dengan koordinasi maka, jelaslah bahwa koordinasi merupakan salah satu unsur yang sangat dibutuhkan dalam menguasai suatu keterampilan

olahraga. Dalam arti lain dapat dikatakan tingkat koordinasi seseorang akan menentukan dalam penguasaan suatu keterampilan, apalagi keterampilan tersebut tergolong ke dalam keterampilan yang bersifat manipulatif yakni keterampilan mengontrol atau mengendalikan tubuh terhadap suatu objek misalnya saja pada saat melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Potensi psikomotor ini perlu mendapat perhatian dalam upaya pengembangan ke arah terbentuknya penguasaan keterampilan motorik (movement skill) cabang olahraga tertentu. Seseorang untuk memiliki koordinasi yang baik merupakan aksi-aksi motorik dengan tingkat tinggi dapat diperoleh melalui latihan-latihan gerakan. Dalam arti lain kemampuan koordinasi hanya bisa diperbaiki melalui latihan.

Disamping itu gerakan-gerakan koordinasi merupakan syarat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan keterampilan-keterampilan gerakan olahraga dan teknik. Syafruddin (1992: 87) mengatakan “semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat dipelajari bentuk-bentuk gerakan baru. Kemudian dari hasil penelitian para ahli mendefenisikan bahwa koordinasi yang diperbaiki melalui latihan akan dapat menghemat penggunaan tenaga.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga

eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Koordinasi mata-kaki bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Koordinasi mata-kaki melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Koordinasi mata-kaki dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki koordinasi mata-kaki yang baik. Koordinasi mata-kaki sangat diperlukan dalam menggiring bola. Karena dengan adanya koordinasi mata-kaki yang baik kita akan mempunyai kecepatan dan ketepatan dalam menggiring bola.

4. Kemampuan Menggiring Bola (Dribbling)

Kemampuan menggiring bola adalah usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung. Darwis (1991: 59) menyatakan "untuk gerak melakukan giringan bola adalah gerak lari menggunakan kaki, mendorong bola, agar bergulir terus menerus di atas tanah". SaekaTamsi dalam Roni (1992 : 273) mengemukakan, bahwa "dribbling atau mendorong bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat menggiring bola, agar kedua kaki aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta kaki bagian atas".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dribbling adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang menyentuh bola. Djezed (1985 : 15) mengatakan ”teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga macam pelaksanaan yaitu (1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar dan (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas”. Menggiring bola dibutuhkan dalam permainan akan menarik dan dapat memuaskan penonton. Darwis (1991 : 60) mengemukakan ” pada teknik menggiring ini sangat berguna sekali untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan, agar daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan”.

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakangerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola.

Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril

dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertamamata atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompas, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Giringan bola dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Hal itu dikatakan oleh Csanadi Arpad (2005 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Hughes Charles (1980 : 235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan menggiring bola adalah : a) Melewati lawan, b) Menerobos benteng pertahanan lawan, c) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, dan c) Menguasai permainan.

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola : a) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, b) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, dan c) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki. Dari

ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988 : 161).

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kurakura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan, b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan. c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

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 menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi, 1988 : 159) Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988 : 161) adalah : a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki, dan c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).

Menggiring bola tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya

menurut Sukatamsi (1988 : 169) adalah sebagai berikut : a) Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri, b) Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar, dan c) Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut A Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah : a) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan, b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, dan c) Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim

akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola.

Dari pendapat di atas kita menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

B. Kerangka Konseptual

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi

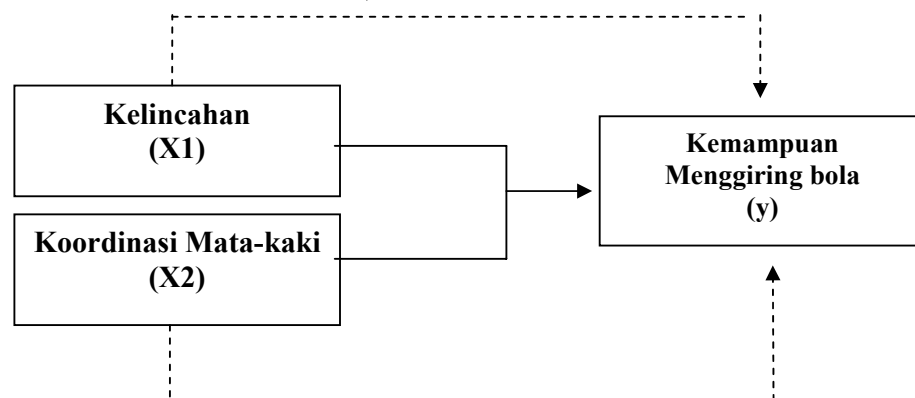
yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincihan. Dalam beberapa hal, kelincihan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincihan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk fastbreak, dribble dan passing. Koordinasi mata-kaki bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Koordinasi mata-kaki melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Koordinasi mata-kaki dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki koordinasi mata-kaki yang baik.

Berdasarkan keterangan diatas, jelas bahwa kelincahan yang baik akan meningkatkan kemampuan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki yang baik akan membuat pemain mampu melakukan kemampuan menggiring bola yang cepat. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan kelincahan merupakan variabel bebas pertama (X_1) dan koordinasi mata-kaki variabel bebas kedua (X_2) serta kemampuan menggiring bola di SMP N 3 Batu Sangkar (y). Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1: Hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SMP Negeri 3 BatuSangkar

Keterangan :

- X_1 = Kelincahan
- X_2 = Koordinasi mata-kaki
- Y = Kemampuan menggiring bola di SMP N 3 Batu Sangkar
- > = Secara bersama-sama
- = Hubungan

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan keangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis sementara yakni :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 3 Batusangkar. Dengan koefisien korelasi $r = 0,490$ dan tingkat keberartian $t_{hitung} 2,696 > t_{tabel} 1,71$.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 3 Batusangkar. Dengan koefisien korelasi $r = 0,407$ dan tingkat keberartian $t_{hitung} 2,137 > t_{tabel} 1,71$.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 3 Batusangkar. Dengan koefisien korelasi $r = 0,249$ dan tingkat keberartian $F_{hitung} 5,34 > F_{tabel} 3,44$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Guru penjas agar memberikan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, terutama untuk kelincahan dan koordinasi mata-kaki, sehingga kemampuan siswa dalam menggiring bola dapat ditingkatkan.
2. Siswa, agar memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti kelincahan dan koordinasi mata-kaki penting artinya dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian dan dukungan kegiatan pertandingan antar sekolah yang diadakan, hal ini dapat mengharumkan nama sekolah karena siswa dapat berprestasi dalam cabang olahraga dan menjadi utusan dari kabupatennya ke tingkat propinsi.
4. Peran serta orang tua dalam kegiatan anaknya akan membawa dampak positif terhadap proses pencapaian keberhasilan atau prestasi yang diinginkan anaknya dalam suatu cabang olahraga seperti olahraga permainan sepak bola.
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.
6. Pelatih, agar bisa melatih pemainnya agar bisa menggiring bola dengan baik karena masih banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2004. *Permainan Sepak Bola. Padang* : FIK UNP Padang.
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan evaluasi*. Pendidikan jasmani dan olahraga. FIK.UNP.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company
- Charles hughes. 1980. *Permainan Sepak Bola*. Jakarta
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta :
- Darwis, Ratius (1991). *Sejarah sepakbola. Padang* : FPOK IKIP Padang
- Djezed Zukfar (1985). *Buku pelajaran sepak bola*. Padang : FPOK IKIP Padang
- Depdikbud. 1977. *Pembinaan Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SLTA Putra*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Hocke dan Nasution. 1956. *Olahraga dan Prestasi*. Bandung : Penerbit Ternate
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan koordinasi gerak dan klasifikasi aktifitas*. Padang : FPOK, IKIP Padang
- Kiram, Yanuar. 2002. *Belajar motorik*. Padang : FIK UNP
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Nosseck Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd