

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 1 IX KOTO SUNGAI LASI
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI

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



Oleh

**YOGA FERNANDO
NIM. 89447**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

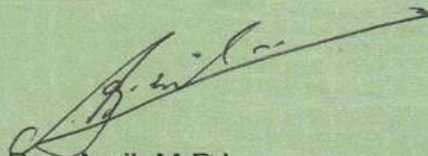
HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 IX KOTO SUNGAI LASI KABUPATEN SOLOK

Nama : Yoga Fernando
NIM : 89447
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

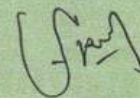
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Arsil, M.Pd
NIP. 196003171986021002

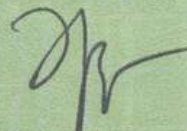
Pembimbing II



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 : Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan
Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain
Sepak Bola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi
Kabupaten Solok

Nama : Yoga Fernando

NIM : 89447

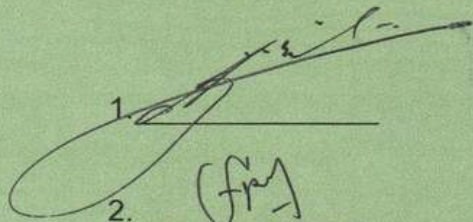
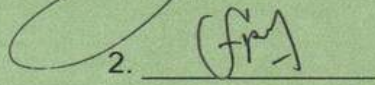
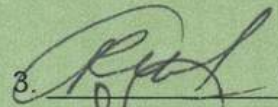
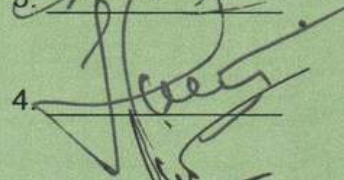
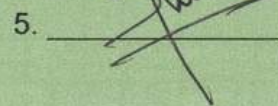
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 18 Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Arsil, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dra. Erianti, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Erizal Nurmai, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Suwirman, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok

OLEH : Yoga Fernando, /89447/ 2011

Masalah dalam penelitian keterampilan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok belum begitu baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok yang aktif mengikuti latihan sepakbola yang berjumlah sebanyak 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 28 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. Untuk mengukur kelincahan menggunakan *dodging run test*, dan untuk mengukur kecepatan menggunakan lari cepat 30 meter. 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 hipotesis pertama terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok. Hipotesis kedua terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok”.

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.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibuk Dra. Erianti, M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersedia membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini, serta memberikan saran dan solusi terbaik demi kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Jonni, M.Pd dan Drs. Erizal Nurmai, M.Pd yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pihak SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kaupaten Solok 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

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	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Kelincahan.....	12
3. Kecepatan	16
4. Menggiring Bola	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23

C. Populasi dan Sampel.....	23
D. Defenisi Operasional	24
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan.....	33
2. Kecepatan	35
3. Kemampuan Menggiring Bola.....	37
B. Uji Persyaratan Analisis.....	39
C. Uji Hipotesis.....	39
D. Pembahasan.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Hasil Data Kelincahan	34
2. Distribusi Hasil Data Kecepatan.....	35
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan Mendribel Bola	37
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	39
5. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y	40
6. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y	42
7. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dan X_2 ... Secara bersama-sama terhadap Y	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Cepat	20
2. Kerangka Konseptual	22
3. Tes Kelincahan.....	27
4. Lari 30 Meter	28
5. Tes Menggiring Bola	29
6. Histogram Hasil Data Kelincahan	34
7. Histogram Hasil Data Kecepatan	36
8. Histogram Hasil Data Kemampuan Mendribel Bola	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Hasil Data Penelitian	52
2. Uji Normalitas Variabel Kelincahan.....	53
3. Uji Normalitas Variabel Kecepatan	54
4. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Mendribel Bola.....	55
5. Uji Hipotesis X_1 dan Y	56
6. Uji Hipotesis X_2 dan Y	57
7. Korelasi Ganda.....	58
8. Tabel Luas Standar Normal	59
9. Tabel Uji Lilliefors	60
10. Tabel Nilai r Product Moment.....	61
11. Tabel Nilai Distribusi T	62
12. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	63
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri I IX Koto Sungai Lasi Kab. Solok	64
14. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencapai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olahraga dapat dicapai melalui jalur pendidikan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Pasal 25 (2005) Ayat 4 dan 5 menyatakan bahwa:

"Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler".

Berdasarkan kutipan atas, jelaslah bahwa pengembangan dan pembinaan olahraga dapat dilaksanakan di sekolah melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler dan sesuai dengan bakat, minat peserta didik. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga tersebut dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran dan kegiatan diluar jam wajib belajar, yang dilakukan oleh guru yang berkualitas atau memiliki sertifikat kompetensi dan didukung oleh sarana dan prasarana olahraga yang memadai.

Di antara cabang olahraga yang banyak dilaksanakan pembinaan dan pengembangan di sekolah adalah cabang olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola dikembangkan dan dibina berdasarkan bakat, dan minat peserta didik dan dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Zalpendi dkk (2005:22) permainan sepakbola adalah "permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 meter sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter".

Selanjutnya dalam rangka mewujudkan pembinaan olahraga sepakbola ini dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga prestasi dapat dicapai. Adapun usaha yang dilakukan yaitu adanya kerjasama antara PSSI juga bekerja sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri club-club sepakbola di tengah masyarakat mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior.

Di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok telah dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga permainan sepakbola ini melalui kegiatan ekstrakurikuler, latihan dilakukan dua kali dalam seminggu yaitu hari Kamis jam 16.00 sampai jam 18.00 wib dan hari Minggu jam 7.00 sampai jam 9.30 wib, serta dilatih oleh guru

penjas. Jumlah siswa yang ikut dalam latihan sepakbola berjumlah sebanyak 28 orang. Sedangkan lapangan tempat berlatih adalah lapangan sepakbola milik masyarakat yang berada di samping sekolah SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi tersebut.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan berprestasi seperti yang diinginkan, seorang pemain selain mengikuti latihan secara teratur, terarah dan kontiniu handaknya dalam pembinaan tersebut dapat di arahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah, Harsono (1993:1) Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik.

Embral (2007:104) menjelaskan, bahwa “Teknik dasar merupakan pondasi oleh siswa dari sekian banyak teknik sepakbola yang akan di pelajari salah satunya adalah teknik dasar menggiring bola. Menggiring merupakan teknik untuk dapat merubah-rubah arah bola secara cepat untuk melewati lawan, memperlebar lapangan permainan dan guna menciptakan gol ke gawang lawan”. Dengan demikian jelaslah bahwa menggiring bola dapat diartikan salah satu teknik dalam usaha membawa bola mendekati ke daerah pertahanan

lawan dan kalau memungkinkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis dilapangan pada saat latihan, serta informasi dari guru penjas sebagai pelatih sepakbola di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, ternyata keterampilan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 1 tersebut belum begitu baik. Hal ini terlihat dari cara mereka membawa bola, sikap badan, kecepatan dan kelincahan gerak mereka belum begitu baik, sehingga pada saat menggiring bola sering bola lepas dari penguasaan dan dengan mudah dirampas oleh lawan. Di samping itu penguasaan teknik menggiring bola belum mereka kuasai sepenuhnya, sehingga keseimbangan tubuh, pandangan dan perkenaan kaki dengan bola serta lain-lain sebagainya kurang mereka perhatikan. Dengan demikian dapat dikatakan permasalahan dalam penelitian ini yaitu kemampuan menggiring bola pemain sepakbola masih rendah atau belum begitu baik .

Melihat kenyataan di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berkaitan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok. Rendahnya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola tersebut mungkin disebabkan oleh banyak faktor diantaranya adalah kecepatan, koordinasi mata dan kaki, kelenturan tubuh, keseimbangan tubuh, sikap badan, perkenaan bola dengan kaki, kekuatan otot

tungkai, pandangan, dan emosional pemain pada saat menggiring bola, terutama dalam situasi bermain. Dengan demikian judul penelitian ini adalah “Hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok”, dan diharapkan hasil penelitian ini bisa memberi masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, guru penjasorkes dan pembina cabang olahraga sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat dikemukakan identifikasikan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Padangan
3. Sikap badan
4. Kelenturan tubuh
5. Kecepatan
6. Kekuatan otot tungkai
7. Koordinasi mata dan kaki
8. Penguasaan bola
9. Perkenaan kaki dengan bola
10. Emosional pemain pada saat menggiring bola

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola, dan keterbatasan yang penulis miliki yaitu dana dan waktu yang tersedia, maka penelitian ini dibatasi pada variabel:

1. Kelincahan
2. Kecepatan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yakni sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
2. Hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
3. Hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi.

F. Kegunaan Penelitian

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

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan dalam proses pembelajaran olahraga permainan sepakbola.
3. Sebagai bahan masukan dalam pembinaan olahraga permainan sepakbola bagi guru dan pembina olahraga.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola.
5. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan dan Pustaka Pusat Universitas Negeri Padang.

6. Sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola sekarang ini merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini digemari dan disenangi oleh anak-anak, remaja dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, di kota-kota dan di desa-desa bahkan sampai ke pelosok-pelosok yang terpencil sekalipun. Permainan ini menyuguhkan banyak sekali hiburan baik untuk mereka yang bermain maupun yang menonton. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola yang modern seperti sekarang ini. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang siswa inti dan satu orang di antaranya penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 100-110 meter, lebar 64-75 meter yang ditandai dengan garis selebar 12 centimeter, serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola

berlangsung dengan dua babak, satu babak lamanya 45 menit. Untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi siswa sepakbola, oleh karena itu kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi sepakbola.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola di antaranya adalah kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, power, kelenturan. Semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi siswa sepakbola. Contohnya dalam melakukan shooting ke gawang diperlukan kekuatan otot tungkai, dalam menggiring diperlukan kelincahan dan kecepatan, dalam heading diperlukan explosive power.

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting, di antaranya kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik. Kemampuan kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, kelenturan. Sedangkan kemampuan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, mengirim bola, merebut bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melemparkan bola ke dalam lapangan dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2003: 23). Selain hal di atas permainan sepakbola mempunyai beberapa hal yang tidak kalah penting diantaranya taktik, strategi, dan kerjasama.

Membina kondisi fisik bagi siswa sepakbola sangat penting. Untuk itu sangat dibutuhkan latihan yang serius, teratur dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang yang kita pertahankan. Menurut tim pengajar sepakbola (2005:101-113) mengemukakan teknik dasar permainan sepakbola yaitu: a) gerakan tanpa bola dan b) gerakan dengan bola”.

Gerakan tanpa bola yaitu: lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola, Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki. *Tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Rempel (*Body Chart*): merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan path lengan.

Sedangkan gerakan dengan bola misalnya saja menendang: merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menahan dan mengontrol: merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *Dribbling* (mengiring bola): merupakan teknik dalam usaha memindahkan

bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Melempar bola : suatu usaha untuk menghidupkan bola mati karena keluar dari garis samping yang sebelumnya disentuh oleh salah seorang pemain, dan teknik penjaga gawang : semua kegiatan yang dilakukan penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk gawang.

Dalam pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus di mana persiapan itu mencakup aspek internal dan eksternal. Jadi di setiap pertandingan setiap siswa harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik, dan mental. Pada siswa sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok masih terlihat bahwa kemampuan kondisi fisik siswa menjadi masalah utama yang di hadapi. Ini semua disebabkan masih kurangnya bentuk latihan yang mengarah kepada latihan kondisi fisik dan teknik terutama pada latihan kelincahan dan kecepatan menggiring bola.

2. Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986:14) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sementara Arsil (1999:138) mengatakan bahwa: kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat

dan mengubah arah dengan tangkas. Selanjutnya Kelincahan diartikan oleh Lutan (1986:116) sebagai “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh nya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran, dan posisi tubuhnya”.

Selanjutnya Sajoto (1988:35) menjelaskan bahwa “kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”. Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepakbola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Dari beberapa pendapat tentang pengertian kelincahan seperti yang telah dikemukakan pada halaman sebelumnya, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik dan juga dikatakan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran dan posisi tubuhnya.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiring bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Siswa sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara system syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang siswa dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

b. Jenis Kelincahan

Pada saat latihan sepakbola yang efektif, kelincahan sangat mendominasi, ini akan terlihat dari penggunaan lapangan seperti bergerak ke samping, ke depan, ke belakang dan maju sekali

pun. Gerakan ini sangatlah dituntut di samping cepat, teratur, dan memiliki keseimbangan. Menurut Akip (1992:64) mengemukakan, bahwa: “Kelincahan tergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi”. Suharno (1985:33) juga mengemukakan, bahwa: “Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan, diantaranya (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan untuk mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Arsil (1999:141) membagi kelincahan sebagai berikut:” a) kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. b) kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan”. Berdasarkan kutipan diatas, kelincahan yang prima didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan tubuh dalam bergerak. Syafruddin (1992:26) mengemukakan bahwa pengertian kelincahan dan yang mempengaruhinya adalah:

“Kelincahan adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, tepat pada saat bergerak tanpa

kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen seperti kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Untuk melatih mengembangkan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh, kelincahan sangat dibutuhkan karena kelincahan adalah kemampuan merubah arah secepat mungkin”.

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan dan hal ini harus diperhatikan dalam mengembangkan kelincahan, adalah kelentukan, kekuatan dan koordinasi. Artinya kelincahan seseorang dapat ditingkatkan dengan memperhatikan komponen fisik lainnya yaitu bagaimana tingkat koordinasi, kelentukan dan kekuatan yang mereka miliki.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan meliputi kecepatan gerak dan kecepatan explosive power (Sajoto, 1988:58). Sementara menurut Arsil (1999:152) “kecepatan merupakan kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh jarak dalam suatu selang waktu”. Selanjutnya Toho Cholik Mutohir dkk (2004:81) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam waktu satuan tertentu”. Bila dikaitkan dengan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola dalam

melakukan gerakan mendribel bola yaitu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dilakukan dengan gerakan yang cepat, sehingga mampu melewati atau meninggalkan lawan dalam hitungan waktu satuan tertentu.

Pada permainan sepakbola, siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (sprint), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Tendangan siswa sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki explosive power secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum.

Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin, 1999:43) mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi. Dengan demikian pada permainan sepakbola siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan lari (sprint), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Kecepatan sangat tergantung dengan kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan

tidak dapat berkembang atau meningkat. Kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari kecepatan tubuh sendiri.

4. Menggiring Bola

Muchtar (1992:54) mengemukakan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan satuan keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Diantara keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola.

Thosco dalam Syafruddin (1996), menyatakan dalam permainan sepakbola “menggiring merupakan teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, karena teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga dalam praktek berdasarkan gerak manusia”. Teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin.

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepakbola dalam menggiring merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan

betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik merupakan komponen yang penting untuk membuat gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan agar menjadi lebih baik. Dengan teknik yang baik juga dapat membantu dalam segi penggunaan waktu dalam mencapai tujuan dari suatu gerakan dibanding dengan orang yang mempunyai teknik kurang baik.

Selanjutnya menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005: 109): “menggiring merupakan teknik atau usaha mengendalikan bola dari suatu daerah ke daerah lain saat permainan yang sedang berlangsung”. Selanjutnya Djezed dalam Bambang (2004) menyatakan “menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola”. Oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol harus di ingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek.

Dalam permainan sepakbola teknik menggiring merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa sepakbola. Jefsnayers (1988) mengemukakan bahwa “menggiring berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan,

memberi kesempatan kepada teman untuk meloloskan diri dari kawalan lawan, di samping itu menggiring juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper”.

Teknik dasar menggiring bola dalam Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP: “ a) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, b) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar., c) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas”. Menurut Joseph A Luxbacher (2004:49); adapun cara menggiring bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut:

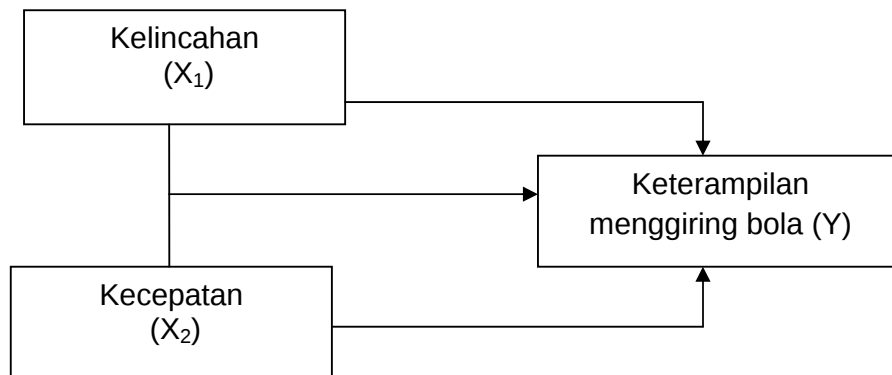
“1) Persiapan: Postur tubuh tegak, bola didekat kaki, kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik. 2) Pelaksanaan fokuskan perhatian pada bola, tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya, dorong bola ke depan beberapa kaki. 3) Follow through: kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, bergerak mendekati bola, dorong bola ke depan”. Lihat gambar 1.



B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, yang berkaitan dengan variabel yang diteliti yaitu kelincahan dan kecepatan sebagai variabel bebas dan keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat. Dalam permainan sepakbola kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiring bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Siswa sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar.

Selanjutnya siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari, merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih belum baik atau rendahnya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, penulis menduga ada hubungannya dengan kelincahan dan kecepatan yang dimiliki pemain sepakbola tersebut. Untuk lebih jelasnya keterkaitan atau hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas dalam penelitian ini, dapat dilihat pada gambar 2 kerangka konseptual.



Gambar 2. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
2. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
3. Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

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. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
2. Kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.
3. Kelincahan dan kecepatan mempunyai hubungan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pemain sepakbola SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih permainan sepakbola di SMP Negeri 1 IX Koto Sungai Lasi Kabupaten Solok, agar lebih

memahami pentingnya latihan-latihan kelincahan dan kecepatan, sehingga kemampuan teknik mendribel bola dapat ditingkatkan.

2. Pemain agar lebih rajin dan tekun mengikuti latihan-latihan kondisi fisik, sehingga kemampuan teknik mendribel bola dalam permainan sepakbola dapat ditingkatkan lagi.
3. Pihak sekolah agar lebih banyak memberikan perhatian misalnya saja dengan memberikan kesempatan pada pemain sepakbola untuk mengikuti pertandingan dalam olahraga permainan sepakbola, sehingga prestasi bermain sepakbola dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Embral. (2007). *Dalam Buku Ajar Sepakbola*. UNP.
- Afrizal. (2003). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan kegawang sepakbola (Laporan Penelitian)*. Padang : UNP.
- Arikunto, (2002). *Manajemen Penelitan*. 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.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Luthan, Rusli (1986). *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta
- Luxbacher. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- 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.