

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA-KAKI
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA (*DRIBLING*) PADA
SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA BINTANG MUDA
ANDALEH KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Sains*



Oleh:

**YUDI ISNAN
NIM. 85774/2007**

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

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

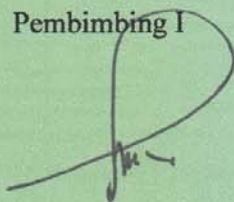
Judul : Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola (*Dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar

Nama : Yudi Isnan
NIM/BP : 85774/2007
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Syafrizar, M.Pd

NIP. 19600919 198703 1 003

Pembimbing II

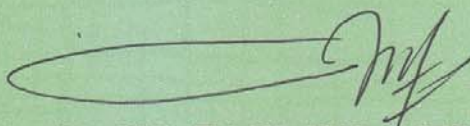


Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

Menyetujui

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin M.Kes.AIFO

NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

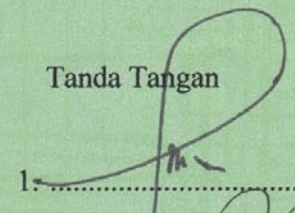
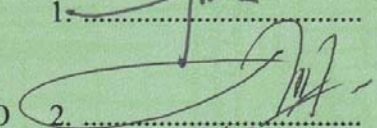
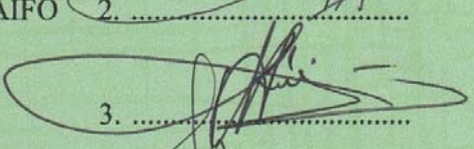
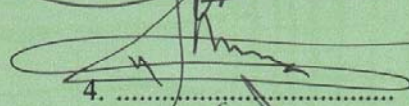
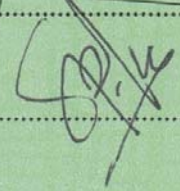
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan Menggiring Bola (dribling) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar

Nama : Yudi Isnan
NIM/BP : 85774/2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syafrizar, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Rasyidin Kam	3. 
4. Anggota	: Drs. Abu Bakar	4. 
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	5. 

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar

OLEH : YUDI ISNAN /2011

Penelitian ini didasarkan masih rendahnya kemampuan menggiring bola (*dribling*) siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar. sehingga masih rendahnya prestasi yang didapatkan. Masalah ini diduga karena beberapa faktor diantaranya masih rendahnya tingkat kelincahan dan koordinasi mata-kaki dari siswa. penelitian ini bertujuan melihat sejauh mana hubungan kelincahan dan koordinasi Mata-Kaki dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh yang berjumlah 60 orang, sedangkan sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penelitian hanya mengambil kategori umur 15-19 tahun sebanyak 25 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2011 di lapangan sepakbola Andaleh. data tes kelincahan diambil dari tes *suttle run* (lari bolak-balik), tes koordinasi mata-kaki diambil melalui tes sasaran koordinasi, dan tes menggiring bola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana, uji independensi dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*), ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,63 > t_{tabel} = 1.70$. (2) Terdapat Hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*), ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 1,97 > t_{tab} = 1.70$. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*). Diperoleh $F_{hitung} = 4,25 > F_{tabel} = 3.44$.

Kata kunci: kelincahan, Koordinasi Mata-kaki dan 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 siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar"**. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelas Sarjana Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi 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. Bapak Drs. H Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam berbagai proses administrasi menyangkut penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Didin Tohidin M.Kes AIFO, selaku pembimbing 1 dan pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Drs. Rasyidin Kam, Drs. Abu Bakar dan M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. 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, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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	6
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	10
1. Sepak Bola	10
2. Kelincahan	13
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	19
4. Kemampuan Menggiring Bola (<i>Dribling</i>)	27
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis.....	33

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian,	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Defenisi Operasional.....	36
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	36
F. Teknik analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	46
C. Pembahasan.....	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA	65
-----------------------------	----

LAMPIRAN	67
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi	35
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Data Kelincahan (X_1)	43
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Kaki (X_2)	44
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Data Menggiring Bola (Y)	45
Tabel 5	Uji Normalitas dengan Lilifours.....	47
Tabel 6	Rangkuman Hasil Analisis Antara Variabel Kelincahan (X_1) dan Menggiring Bola (Y)	49
Tabel 7	Rangkuman Hasil Analisis Antara Variabel Koordinasi Mata-Kaki (X_2) dan Menggiring Bola (Y).....	50
Tabel 8	Rangkuman Hasil Analisis Antara Variabel Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) Secara Bersama-sama dengan Menggiring Bola (Y)	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Bentuk Pelaksanaan Kemampuan Dribling	30
Gambar 2	Bagan Kerangka Konseptual	33
Gambar 3	Tes Kelincahan	38
Gambar 4	Tes Koordinasi Mata Kaki	40
Gambar 5	Tes Menggiring Bola	41
Gambar 6	Histogram Data Kelincahan (X_1)	44
Gambar 7	Histogram Data Koordinasi Mata-Kaki (X_2)	45
Gambar 8	Histogram Data Menggiring Bola (Y)	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Pengukuran Kelincahan (X1), Koordinasi Mata-Kaki (X2) dan Menggiring Bola (Y)	67
Lampiran 2	Uji Normalitas	68
Lampiran 3	T-Score	71
Lampiran 4	Data Kelincahan (X1), Koordinasi Mata-Kaki (X2) dan Menggiring Bola (Y) Sebelum dan Sesudah T-Score	74
Lampiran 5	Uji Hipotesis	75
Lampiran 6	Dokumentasi Penelitian	80
Lampiran 7	Surat Penelitian	
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 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.

Menurut Afrizal (2004) mengemukakan bahwa:

Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik 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”.

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 perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Unsur kondisi fisik tersebut terdiri dari unsur fisik umum dan unsur fisik khusus. Unsur fisik umum meliputi kelincahan, kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Koordinasi dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur koordinasi dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Harsono (1988: 172) berpendapat ”kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsia Moeloek dan Arjadino Tjokro adalah ”tipe tubuh, usia, jenis kelamin dan kelelahan.” Adapun macam-macam latihan kelincahan menurut Harsono (1988: 172-173), yaitu,

”1) Lari Zig-zag (*Zig-Zag Run*), 2) *Squarth trust*, dan 3) Lari Rintangan. Dan juga dapat dilakukan dengan metode aerobik seperti: Dot drill, Three Corner Drill, dan Down the-line drill.”

Koordinasi menurut Wahjoedi (2001: 61) ”Koordinasi 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”. Fungsi dari koordinasi adalah 1) mempercepat proses belajar gerakan, 2) memudahkan menguasai bentuk keterampilan.

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 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 di atas 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 Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar.

Sekolah Sepakbola Bintang Muda Bintang Muda Andaleh merupakan salah satu Sekolah Sepakbola di Kecamatan Batipuh yang telah diresmikan oleh pengurus PSSI Cabang Tanah Datar pada tanggal 9 September 2010 lalu. Sekolah Sepakbola ini dilatih oleh pelatih berlisensi D PSSI. Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh mempunyai misi membentuk bibit pemain yang mampu bersaing di tingkat daerah dan nasional nantinya.

Berdasarkan beberapa kali pengamatan dilapangan, kemampuan menggiring bola dalam bermain ataupun latihan Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar masih belum begitu baik, dalam hal ini penulis melihat saat siswa melakukan giringan bola, lawan begitu mudah mengambil bola dari kaki siswa. Hal ini penulis amati pada saat dari beberapa kali pertandingan yang telah diikuti oleh siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar, dan sering nya siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar

mengalami kekalahan dalam pertandingan baik persahabatan maupun dalam turnamen sekalipun, sehingga prestasi yang di raih pun masih jauh dari seperti yang diharapkan.

Melihat kenyataan di atas, 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 seperti yang penulis beberkan dalam permasalahan di atas. Dengan demikian judul penelitian adalah: **“Hubungan Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar”**. dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar ke depan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kelincahan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.
2. Kecepatan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.

3. Kekuatan Otot Tungkai berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.
4. Koordinasi Gerakan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar
5. Sikap Badan berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.
6. Pandangan Mata berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.
7. Kelentukan Tubuh berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar
8. Emosional berhubungan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam identifikasi masalah di atas serta kemampuan, tenaga, dan dana yang terbatas maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar.

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 siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.
3. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.

2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.
3. Hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pengurus Cabang PSSI Tanah Datar dalam peningkatan prestasi atlet
3. Dengan hasil penelitian ini diharapkan pelatih dapat memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan aspek kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola.
4. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten tanah Datar.
5. 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.
6. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

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).

b. Sejarah Sepakbola

1) Sejarah Sepakbola Purbakala

Kapan dimulai permainan sepakbola secara pasti belum diketahui, tetapi beberapa sudah mengenal permainan ini sejak dahulu kala. Kurang lebih 1000 tahun sebelum masehi menurut penyelidikan dan bukti-bukti yang terdapat dalam dokumen-dokumen militer, sepak bola telah ada di Tiongkok dengan nama *tsuchiu*, dan dimainkan oleh dua regu dengan cara bergantian menyepak bola ke gawang berjaring. *Tsu* berarti kaki dan *chiu* berarti bola, jadi dapat diartikan adalah bola kaki.

Permainan yang menyerupai sepakbola sekarang telah dikenal dan dimainkan di Yunani pada zaman purbakala. Para pemain yang berusia sampai 30 tahun dididik dalam permainan ini dan dibagi dalam beberapa kelompok di bawah seorang pemain ulung. Pertandingan pada umumnya dilakukan dengan kekuatan, tenaga dan kemahiran, serta semangat tinggi. Dari sejarah diketahui pula bahwa bangsa Romawi telah mengenal permainan dengan bola yang dinamakan *harpastum*.

Pada abad ke 11, Inggris telah mengenal permainan sepakbola dengan bola yang terbuat dari usus lembu. Pada abad 12 di London sudah dimainkan sepakbola, masing-masing regu terdiri dari 500 orang dan dimainkan mulai pukul 12.00 sampai pukul 18.00. letak gawang berjauhan, kira-kira 3-4 km jauhnya. Permainan ini dimainkan di jalan-jalan sehingga mengakibatkan timbulnya kerusakan dan kecelakaan, bahkan ada yang meninggal. Oleh karena itu, Raja Richard II melarang

permainan ini pada tahun 1389, demikian juga Raja Henri IV melarang permainan tersebut tahun 1401.

Rakyat Perancis telah mengenal sepakbola pada tahun 1390-1400. pada waktu itu ada ketentuan bahwa setiap calon biarawan diharuskan membawa sebuah bola dari kulit. Besarnya bola cukup besar, sehingga tidak dapat dipegang dengan satu tangan.

Pada abad XIV di Jepang telah dikenal permainan seperti *tsu-chiu* dengan nama kemari yang dimainkan 8 orang masing-masing regu, dan lapangan permainan 14 x 14 meter.

Tahun 1530 bangsa Italia telah mengenal permainan sepakbola yang diberi nama "*Giugo De Calcio*" yang artinya bermain sepakan. Garis tengah bola 9 cm dan beratnya 10 ons. Panjang lapangan sejauh lemparan batu oleh orang terkuat dan lebarnya separoh panjang lapangan.

2) Sejarah Sepakbola Modern

Menurut sejarah, perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas. Pada tahun 1846 dibuatlah peraturan permainan sepakbola di Universitas Cambridge yang terdiri dari 11 pasal. Peraturan ini dapat diterima oleh universitas-universitas lain disekolah-sekolah. Peraturan ini terkenal dengan nama "*Cambridge Rule of Football*". Dengan adanya peraturan ini maka sepakbola itu dapat dipertandingkan antar universitas. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan

yang ada diluar sekolah dan universitas mendirikan sebuah badan yang disebut "*The Football Asosiation*" badan ini menyusun peraturan permainan sepakbola pada tanggal 6 Desember 1863, sehingga timbulah permainan sepakbola modern, yang dalam perkembangannya mengalami perubahan-perubahan yang sangat pesat. Jadi dapat dikatakan sepakbola modern berasal dari Inggris.

Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dengan nama "*Federation Internationale De Football Asociation*" disingkat menjadi FIFA, atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan tujuh negara pada waktu itu, yaitu: Spanyol, Perancis, Belgia, Swiss, Denmark dan Swedia (Tim Pengajar Sepakbola, 2003:94-96).

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 pada 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).

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 kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Tipe tubuh terbagi atas 3, yaitu: ”a) mesomorf (bentuk tubuh bertulang besar, berotot, bahu lebar dan pinggang sempit atau bisa juga disebut sebagai bentuk tubuh yang atletis); a) *ektomorf* (bentuk tubuh tinggi, leher panjang dan ramping, pergelangan kaki dan tangan yang kecil, dan susah mengembangkan otot-otot besar atau bentuk tubuh yang kurus); c) *endomorf* (bentuk tubuh gemuk)”. Dihubungkan dengan tipe tubuh di atas, maka orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari *ektomorf* dan *endomorf*. 2) Usia adalah kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi

secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali. 3) Jenis kelamin adalah anak laki-laki menunjukkan kelincahan 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 Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988: 172-173) yaitu: “1) Lari zig-zag (*zig-zag run*), Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. 2) *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 di lantai. 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. 3) 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.

Kiram (2002: 92) 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 Sepakbola, 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 koordinasi 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 Bomp 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 kecapean dan kelelahan 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)

DEPDIKNAS dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009:869) mengemukakan kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya kuasa (bisa atau sanggup) melakukan sesuatu. Jadi, kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan.

Aktivitas atau gerakan ini dibentuk oleh faktor genetik yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Kategori gerak yang kedua dapat dianggap suatu gerakan yang dipelajari melalui latihan, sehingga semakin lama semakin mahir, yang biasanya disebut keterampilan, seperti gerak mengendarai sepeda atau keterampilan menyetir mobil, semua kemampuan ini mulanya dipelajari atau dilatih sampai bisa mahir. Pada gerakan ini harus mendapat latihan atau petunjuk dari pelatih yang sudah berpengalaman, begitupun kemampuan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andalaeh Kabupaten Tanah Datar.

Kemampuan *dribbling* adalah kemampuan seorang pemain sepakbola yang dipelajari melalui latihan, sehingga semakin lama semakin mahir dapat mengkoordinasikan gerakan kaki dan anggota tubuh lainnya. Menurut pendapat Betty J. Vickers (1984:59) “kemampuan mempunyai arti prestasi atau kapasitas, merupakan kemampuan aktual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu”. Jadi, kemampuan merupakan bagaimana seseorang dapat

memperoleh kualitas tindakan yang terampil. Dalam hal ini, kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat dari kemampuan *dribbling* dengan mengukur waktu tempuh tercepat yang dicapainya dengan alat ukur *stopwatch*.

Darwis (1999: 59) menjelaskan ; “*dribbling* adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola merupakan teknik sepakbola.

Soekatamsi (1992: 273); “untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Selanjutnya Djezet (1985: 15) menjelaskan “*dribbling* atau membawa bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat *dribbling*, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas”. Pendapat ini mengemukakan *dribbling* dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas.

Kemampuan *dribbling* yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007:12) ; “*dribbling* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *dribbling* merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ; *dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara

melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

1) *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian 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 *dribbling* dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang melakukan *dribbling* selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di samping itu kalau *dribbling* menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling*.

2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar

Dribbling dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang melakukan *dribbling* dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara *dribbling* ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

3) *Dribbling* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (*Kick and Run*).

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan; cara *dribbling* dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola di dekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
 - c) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) *Follow through*
 - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
 - b) Bergerak mendekati bola
 - c) Dorong bola ke depan



Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan kemampuan *dribbling*
 Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuhnya untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada

pemain. Agar dapat memenuhi kebutuhan pemain pada saat bergerak dengan leluasa *dribbling* dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kelincahan dan kelentukan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

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 dalam 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.

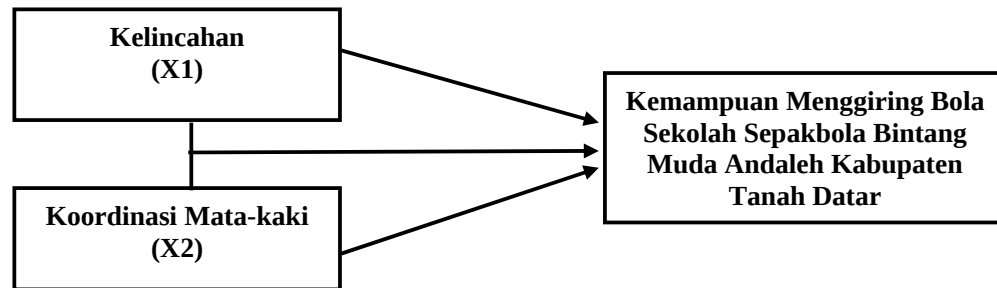
Koordinasi mata-kaki merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Koordinasi mata-kaki merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan koordinasi mata-kaki yang bagus, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan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

Bintang Muda Andalaeh Keamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar (Y).

Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan keangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis 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

PENUTUP

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. Hubungan Kelincahan dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar adalah kuat ditandai dengan hasil yang di peroleh dengan koefisien korelasi $r = 0,48$ dan tingkat keberartian $t_{hitung} 2,99 > t_{tabel} 1,71$.
2. Hubungan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola(*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar adalah kuat. Ditandai dengan hasil yang di peroleh dengan koefisien korelasi $r = 0,38$ dan tingkat keberartian $t_{hitung} 2,12 > t_{tabel} 1,71$
3. Hubungan kelincahan dan koordinasi mata-kaki secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola (*dribling*) Siswa Sekolah Sepakbola Bintang Muda Andaleh Kabupaten Tanah Datar adalah kuat ditandai dengan hasil yang di peroleh dengan koefisien korelasi $r = 0,54$ dan tingkat keberartian $F_{hitung} 4,53 > F_{tabel} 3,44$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Kelincahan dan koordinasi dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan menggiring bola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan koordinasi mata-kaki, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kelincahan dan koordinasi mata kaki.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan koordinasi mata-kaki untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kelincahan dan koordinasi mata-kaki.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan 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.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta :
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang. FIK UNP Padang
- Depdikbud. 1977. *Pembinaan Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T Untuk Siswa SLTA Putra*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. 2009. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Hocke dan Nasution. 1956. *Olahraga dan Prestasi*. Bandung : Penerbit Ternate
- Joaeoph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka Utama
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI 2009. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan koordinasi gerak dan klasifikasi aktifitas*. Padang : FPOK, IKIP Padang
- Kiram, Yanuar. 2002. *Belajar motorik*. Padang : FIK UNP
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Nosseck Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press ltd
- PBVSII. 1995. *Permainan Bola Voli*. Jakarta
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta.