

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMA NEGERI 1 BASA AMPEK BALAI TAPAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**YUDI HADIANTO
NIM. 89822**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

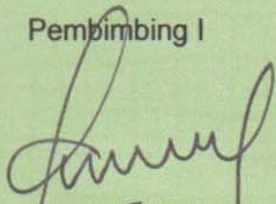
KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 BASA AMPEK BALAI TAPAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Yudi Hadiano
NIM : 89822
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

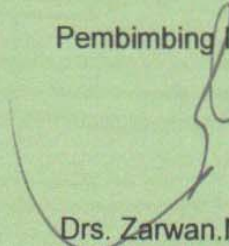
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002

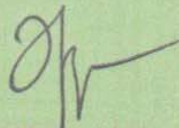
Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205021987231002

PENGESAHAN

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

**Judul : Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan
Menggiring bola Siswa Yang Mengikuti
Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 1 Basa
Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.**

Nama : Yudi Hadiano

NIM : 89822

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

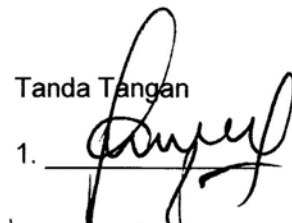
Padang, Mei 2011

Tim Penguji

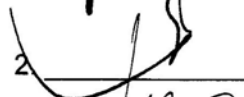
Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd

1. 

2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes

2. 

3. Anggota : Prof.dr,Syafrudin, M.Pd

3. 

4. Anggota : Drs. Kamal firdaus, M.Pd. AIFO

4. 

5. Anggota : Dra, Pitnawati, M.Pd

5. 

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan

OLEH : Yudi Hadiano /2011

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan dan kontribusi variabel kelincahan terhadap menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan berjumlah 25 orang, dan pengambilan sampelnya berjumlah 25 orang yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sehingga didapatkan jumlah sampel 25 orang. Instrumen yang digunakan untuk kelincahan yaitu *Zig-Zag Run Test*. Untuk tes menggiring bola dengan jarak 13,5 meter dengan melawati lintasan yang telah disediakan. Teknik analisis yang digunakan adalah *korelasi product moment*.

Hasil analisis menunjukan bahwa; 1) Terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan yang diperoleh $r_{hitung} = 0,447 > r_{tabel} = 0,396$ dengan $n = 25$ dan $\alpha = 0,05$, dan kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan rumus $KP = r^2 \times 100\% = 0,447^2 \times 100\% = 19,98\%$. Jadi kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 19,98%.

Kata Kunci : Kelincahan dan Menggiring bola

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mengiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Bali Tapan Pesisir Selatan”.

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. Dr. H. Syahril Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Prof. dr. Syafrudin M.Pd, Drs, Kamal Firdaus M.Pd AIFO, dan Dra,
5. Pitnawati M,pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pihak sekolah SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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, April 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	6
D. Rumusan Masalah	6
E.. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Sejarah Permainan Sepakbola	9
2. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	12
3. Keterampilan Mengiring Bola (<i>Dribbling</i>)	13
4. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	15
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Defenisi Operasional	23
D. Populasi dan Sampel	24
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumentasi Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan data.....	28

H. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	
1. Kelincahan.....	31
2. Mengiring Bpla	32
B. Analisis Data	34
C. Uji Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola.....	24
2. Distribusi Frekuensi Kategori Kelincahan	31
3. Distribusi Frekuensi Kategori Mengiring Bola	33
4. Uji Normalitas Data	34
5. Rangkuman Hasil Analisis Data Kelincahan Terhadap Mengiring Bola	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Sketsa Lintasan kelincahan	26
3. Sketsa Lintasan Mengiring Bola	27
4. Histogram Distribusi Skor Variabel Kelincahan.....	32
5. Histogram Distribusi Skor Variabel Mengiring Bola.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Kelincahan Dengan Keterampilan Mengiring Bola	42
2. Uji Normalitas Kelincahan (X)	43
3. Uji Normalitas Mengiring Bola (Y)	44
4. Analisis Hubungan Antara KelinCahan (X) Dengan Mengiring Bola (Y)	45
5. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	46
6. Uji Seberapa besar Kontribusi Kelincahan Terhadap Keterampilan Mengiring Bola	47
7. Gambar Teste Yang Sedang Melakukan Tes	48
8. Surat Izin Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatra Barat. Hampir disetiap plosoknya di Sumatra Barat di temukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang di adakan, baik yang bersifat klup, sekolah, dan Nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat dimasyarakat. UU RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang system keolahragaan Nasional menyebutkan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Di sisi lain, dengan adanya kompetisi ,Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola di Indonesia juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada dan juga menetapkan pembinaan sepakbola dengan kerjasama melalui Departemen Pendidikan ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut Nasional (Diknas) untuk mendirikan diklat-diklat pembinaan sepakbola yang ada di daerah serta diharapkan juga lahir pemain dari pembinaan tersebut.

Bentuk pembinaan yang di harapkan adalah pembinaan yang akan melahirkan pemain-pemain sepakbola atau atlet-atlet yang berprestasi. Tidak hanya memiliki skil yang bagus akan tetapi juga kondisi fisik yang baik. Pembinaan yang berjenjang dan terprogram akan mencetak pemain-pemain sepak bola yang menghasilkan dan membanggakan berupa prestasi atau kemenangan disetiap pertandingan dan kompetisi yang di ikuti.

Meski demikian, masih banyak di sekolah-sekolah lain yang memiliki prestasi yang kurang membanggakan. Kegagalan prestasi mencerminkan terdapatnya kekurangan dalam berbagai aspek pembinaan. Menurut Hairy (1998:3), rendahnya prestasi sepakbola tersebut disebabkan oleh keempat aspek tersebut memiliki peran dan fungsi masing-masing dalam peningkatan kemampuan serata prestasi seseorang dalam olahraga. Keempat aspek tersebut adalah; (1) Aspek medis,(2) Aspek psikologis, (3) Aspek teknik, (4)Aspek fisik.

Dari keempat aspek tersebut, aspek fisik merupakan aspek yang mempengaruhi prestasi seseorang. Berdasarkan pendapat Sajoto (1988:8) “salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dan merupakan keperluan dasar yang harus dipenuhi dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet adalah kondisi fisik”.

Walaupun unsur-unsur teknik dasar atau komponen kondisi fisik ini secara keseluruhan bersifat menentukan dalam mencapai prestasi secara optimal, namun tidak semua komponen terlibat dalam aktivitas gerak tertentu

dengan intensitas yang sama. Satu atau dua komponen terlibat secara dominan. Salah satu dari komponen tersebut adalah Kelincahan.

Kelincahan bagian dari komponen kondisi fisik yang juga ikut memegang peran dalam usaha meningkatkan prestasi pemain sepakbola. Kelincahan pemain perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan teknik dasar menggiring bola. sangat dibutuhkan dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Sebab, idealnya apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, apabila menggiring bola tersebut dilakukan dengan kaki dalam, kaki bagian atas dan kaki bagian luar. Di samping itu, dengan Kelincahan yang baik dalam melakukan menggiring bola dapat berguna untuk melewati atau menipu lawan dengan gerakan badan badan yang lincah.

Sesuai dengan pembahasan diatas, kesemua unsur teknik dasar, kondisi fisik, dan taktik dipelajari oleh pemain dalam suatu wadah pembinaan sepakbola. Wadah pembinaan sepakbola yaitu di sekolah-sekolah dapat dinamakan Ekstrakurikuler, yang dapat ditemukan hampir di setiap sekolah-sekolah di Indonesia. Adapun tujuan kegiatan ekstakurikuler adalah untuk membantu memandirikan peserta didik, yang bentuk kegiatannya dapat dilakukan didalam jam pelajaran (intrakurikuler) maupun di jam pelajaran (ekstrakurikuler).

Ekstrakurikuler menurut (Dikdasmen, 1974 adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan waktu libur, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah, dengan tujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa

mengenal hubungan berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Berdasarkan pengertian diatas, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah agar lebih memperkaya atau memperluas wawasan dan kemampuan yang lebih di pelajari dari berbagai mata pelajaran.

Untuk mengingat keterbatasan jam pelajaran yang tersedia tiap minggu maka di perhatikan kegiatan yang dapat mempercepat proses pencapaian tujuan tersebut yaitu program kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Sebagai pemantapan kegiatan formal yang dilaksanakan di dalam jam pelajaran.

Kegiatan ekstrakurikuler di dasari SK Menteri pendidikan dan Kebudayaan No: 18/U2002 bahwa: “Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan di samping OSIS, latihan kepemimpinan, dan wawasan Wayata Mandala” (Depdikbud RI, 2002: 3).

Kegiatan ekstrakurikuler juga dilaksanakan di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan. Beberapa diantaranya adalah cabang olahraga seperti Sepakbola, sepak Takrau, bola Volly, bola Basket. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbolalah yang banyak mengalami kendala, yang membuat ekstrakurikuler sepakbola kurang berjalan seperti diharapkan.

Menurut pengamatan penulis dilapangan, salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, dikarenakan, kurangnya daya tahan, kecepatan, kekuatan otot tungkai,

penguasaan teknik, emosional dan kurang menguasai teknik menggiring bola (*Dribbling*) dengan baik. Hal ini terjadi tidak terlepas dari kurangnya kelincahan para pemain tersebut menggiring bola. Ini dapat diperhatikan dari mudahnya bola dirampas lawan dan seringnya bola lepas dari kontrol mereka.

Dalam bermain sepakbola, teknik menggiring bola sangat menentukan arah permainan dalam sepakbola. Teknik menggiring bola merupakan teknik utama yang tidak bisa di kesampingkan pemain untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar. Keterampilan menggiring bola pemain sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten pesisir Selatan yang belum baik, banyak faktor yang menyebabkannya. Diantara faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan menggiring bola pemain sepakbola tersebut adalah daya tahan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, kekuatan otot tungkai, perkenaan kaki dengan bola, penguasaan teknik dan emosional pemain pada saat menggiring bola serta lain – lain sebagainya.

Melihat kenyataan uraian diatas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penyebab belum baiknya keterampilan menggiring bola oleh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan tersebut. Diantara faktor penyebabnya penulis menduga disebabkan oleh faktor kelincahan. Namun belum diketahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Kontribusi Kelincahan (*agility*) Terhadap Keterampilan Menggiring

Bola (*Dribbling*) Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Basa Ampek Bali Tapan Kabupaten Pesisir Selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah sebagai berikut:

1. Daya tahan
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Perkenaan kaki dengan bola
5. Kelentukan
6. Penguasaan teknik
7. Emosional saat menggiring bola
8. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor–faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola siswa SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan dan keterbatasan dana, tenaga serta waktu yang tersedia, maka dalam penelitian ini di batasi yaitu; (1) Kelincahan, (2) Keterampilan Menggiring Bola.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut: “Seberapa besarkah kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler

sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan
3. Untuk mengetahui secara kebersamaan yaitu kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (SI) di jurusan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Sebagai suatu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan dari penelitian berikutnya.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan penelitian sepakbola dalam mengajar sepakbola.
5. Sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus dan pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Sejarah Sepakbola

Seribu tahun sebelum masehi, bangsa Cina telah mengenal permainan sepakbola yang disebut Tsu-Chiu. Bangsa Yunani Purba pun telah memainkan sepakbola yang menyerupai sepakbola sekarang.

Pada abad 11, permainan-permainan sepak-sepakan telah dimainkan di Inggris yang bolanya dibuat dari usus lembu. Oleh karena itu permainan ini selalu menimbulkan kerusakan dan kerusuhan, maka Raja Richard dan Raja Henry IV melarang permainan ini pada tahun 1383 dan tahun 1401.

Pada tahun 1390-1400, bangsa Prancis telah mengenal permainan sepakbola. Bolanya cukup besar sehingga tidak dapat dipegang dengan satu tangan. Pada abad 14, Jepang telah memainkan sepakbola, yang disebut “Kemari” dengan ukuran lapangan 14 x 14 m. tahun 1530 di Italia dikenal dengan nama “Giugo de Calsio” yang artinya bermain dengan sepakan.

Permainan sepakbola modern berasal dari Inggris. Di Universitas Cambridge disusun peraturan permainan sepakbola yang terdiri dari 11 pasal sehingga sepakbola dapat dipertandingkan antar sekolah, dan antar Universitas. Peraturan ini terkenal dengan nama “Cambridge rules of Football”. Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdirinya, the Football

Association, dan menyusun peraturan baru pada tanggal 18 Desember 1963.

Pada tanggal 21 Mei 1904 terbentuklah federasi sepakbola dunia yang disebut “Federation Internationale de Football Association (FIFA)” atas inisiatif Robert Guerin dan Perancis. Persepakbolaan di Indonesia berkembang sejak zaman penjajahan Belanda. Perkumpulan-perkumpulan sepakbola didirikan atas prakarsa tokoh-tokoh politik dan olahraga, misalnya Java Foetbol Bond, Indonesische Voetbal Bond, dan lain-lain. Bon-bond itu sepakat untuk membentuk satu perserikatan yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia pada tanggal 19 April 1930. Sebagai ketua pertama ialah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Pengertian Sepakbola adalah: Pemain sepakbola adalah pemain yang beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan

dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Permainan sepakbola bertujuan gawang sendiri.

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam waktu relatif lama. Dalam bermain sepakbola diperlukan kemampuan kondisi fisik yang prima. Diantara unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kelincahan dan kecepatan. Kelincahan dan Kecepatan sangat diperlukan dalam bermain sepakbola di samping unsur-unsur lainnya.

Dalam bermain sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik dan kemampuan menguasai bola. Djezet (1985) mengatakan bahwa kemampuan fisik terdiri dari: Kecepatan, Kekuatan, Daya tahan, Kelincahan, Kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, teknik menangkap dan menepis bola bagi penjaga gawang.

Menurut Dietrich dalam djezet (1985), “barang siapa yang ingin bermain sepakbola, pertama harus mampu menendang bola dan menyundul bola selain itu harus mampu menguasai dasar-dasar menggiring bola dan juga menahannya.” Djawad dalam romi (2002) juga mengatakan bahwa teknik sepakbolayang harus dikuasai adalah sebagai berikut: ”

- a. Menendang bola
- b. Menyundul bola
- c. Melempar bola
- d. Menggiring bola
- e. Menangkap bola bagi penjaga gawang.”

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang menuntut agar kita menguasai kondisi fisik yang baik dan teknik yang benar ditambah taktik dan mental bertanding yang baik pula. Disamping itu bermain sepakbola juga menuntut untuk

mampu bekerja sama dalam tim. Untuk mencapai kemenangan harus ada kekompakan diantara sesama pemain, sebab tanpa kerjasama tidak akan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan.

2. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam program pengajaran sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Umar (1990:117-125) kegiatan ekstrakurikuler adalah ”merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka (termasuk di waktu libur)” kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam berbagai cabang olahrag, khusus bagi siswa-siswa yang memilikibakat dan minat dalam cabang olahraga tertentu.

Dalam arti lain dapat dikatakan melalui kegiatan ekstrakurikuler dapat menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik. Hal ini dipertegas dengan SK Mendikbud No.0421/U/1984 tentang pembinaan kesiswaan dan SK Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah No.226/C/kep/1992 tentang pembinaan kegiatan siswa, bahwa: ”Pembinaan kegiatan kesiswaan yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang pada umumnya menunjang kegiatan intrakurikuler.

3. Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*)

a. Pengertian Menggiring Bola

Di dalam permainan sepakbola menggiring bola merupakan suatu taktik yang diakui agar mampu mencapai prestasi maksimal. Karena teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak manusia.

Arma (1994) mengatakan bahwa : “ menggiring bola dapat diartikan sebagai seni menggunakan bahagian kaki menyentuh atau mengulingkan bola terus - menerus ditanah sambil berlari . “ Kemudian Djezed (1985) menambahkan bahwa : “ menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek -pendek. “ Tendangan atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar.

Adapun menurut Sneyers (1988), “ menggiring bola berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk mencetak gol kegawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut. “Dilain pihak Soekatansi (1992) mengatakan bahwa:“ Menggiring Bola (*Dribbling*) adalah gerakan dari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus – menerus diatas tanah “ Selain itu, Sarumpaet dkk (1992 : 24) menambahkan bahwa : “Menggiring Bola

(*Dribbling*) merupakan suatu teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan sedang berlangsung. “Mendukung pendapat Sarumpaet dkk Depdikbut (1992) menyatakan bahwa : Menggiring Bola (*dribbling*) merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah kedaerah lain pada saat permainan berlangsung “ Selanjutnya Darwis (1999) mengatakan bahwa : menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat lain pada saat permainan berlangsung “ Darwis (1999) menambahkan lagi bahwa : “ kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan dalam permainan, sebab dengan teknik tersebut permainan akan menarik akan dapat memuaskan untuk ditonton”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu gerakan dalam permainan sepak bola yang menggunakan kaki unyuk mendorong bola sehingga berpindah kesuatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Dalam pelaksanaannya, dengan menggunakan kedua kaki atau salah satunya sambil berlari dan boleh menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian atas (kura-kura kaki).

Jadi menggiring bola merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa menggiring bola yang

merupakan baik adalah salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam permainan sepakbola

b. Faktor–faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Menggiring Bola

Sajoto (1988) mengatakan: “ untuk menguasai keterampilan menggiring bola dengan banyak faktor yang berpengaruh, diantaranya: kelincahan, kecepatan, sarana dan prasarana,dan kekuatan otot tungkai.” Dalam permainan sepakbola, pemain yang memiliki kecepatan yang baik diduga akan mampu melakukan keterampilan menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Disamping itu kelincahan dan kecepatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan diduga memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola.

Selain kecepatan dan kelincahan, faktor sarana dan prasarana juga menentukan keberhasilan pembinaan terhadap peningkatan prestasi dan keterampilan pemain khususnya keterampilan menggiring bola. Disamping itu, faktor kekuatan otot tungkai juga memiliki peranan penting dari pencapaian latihan dalam peningkatan keterampilan menggiring bola.

4. Kelincahan (*Agility*)

a. Pengertian Kelincahan

Berkenaan dengan kelincahan, banyak para ahli memberikan pengertian definisi. Sajoto (1988:55) menyatakan bahwa: “ kelincahan

adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain.” Selanjutnya Harsono (1988:33) menyatakan: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

Menurut Nurhasan (1999:33), “ kelincahan adalah suatu kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat.” Poerwadarmita (2000) menerangkan: “ kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan dalam penelitian ini adalah kegiatan anak dalam menyelesaikan rangkaian gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.”

Kelincahan yang baik adalah model dalam melakukan suatu gerakan dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang dilakukan.” Oleh sebab itu, kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru (Klaus dan Dicter dalam Romi, 2002)

Pada hakekatnya hasil latihan kelincahan adalah kegiatan siswa atau pemain sepakbola dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah dimana kegesitan tersebut diperoleh selama mengikuti

latihan di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten pesisir Selatan.

Hirzt. P dalam Djezed (1985) memberikan pengertian: “Kelincahan merupakan satu kesatuan gerak dalam gerakan yang gesit dan cekatan yang akan menyangkut koordinasi serta merangkaikan beberapa gerakan. Gerakan yang gesit dan cekatan tersebut diawali dengan posisi badan dan arah yang berbeda-beda , tergantung pada situasi datangnya bola.”

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa anak atau siswa yang kelincahannya baik, maka hasil menggiring bolanya baik akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan anak dalam merubah posisi badan dan arah secepat mungkin.

Untuk mengetahui baik atau tidaknya kelincahan siswa diukur dengan waktu yang dipakai untuk menyelesaikan gerakan tersebut. Untuk mengukur kelincahan ada beberapa macam tes yang pada dasarnya berupa lari, dimana siswa harus mengalami adanya perubahan posisi badan dan arah (Pyket dalam Djezed, 1985).

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa suatu kelincahan yang baik memiliki kriterianya sebagai berikut:

- a. Kekuatan kelompok otot didaerah tungkai dan kaki.

Kekuatan otot merupakan dasar untuk bergerak. Gerakan tungkai dan kaki merupakan yang utama didalam kelincahan. Dengan demikian

kekuatan otot di daerah tungkai dan kaki merupakan pendukung utama kelincuhan.

b. Kelentukan sendi daerah tungkai.

Kelenturan sendi di daerah tungkai akan memperluas amplitude gerakan yang dilakukan dengan tungkai dan kaki. Dengan gerakan yang luas amplitudonya dan dengan frekuensi gerakan yang sama akan menghasilkan jarak tempuh yang lebih jauh. Dengan demikian akan mempersingkat jarak tempuh dalam bergerak.

c. Kemampuan merangkai beberapa gerakan yang berbeda menjadi suatu gerakan yang bersambungan.

Di dalam merangkai beberapa gerakan yang berbeda menjadi suatu gerakan yang bersambungan diperlukan koordinasi antara saraf dan otot. Jika koordinasi tersebut baik, akan dapat mengatur kebutuhan kekuatan otot yang diperlukan terhadap gerakan tersebut yang pada akhirnya dapat disesuaikan dengan gerakan berikutnya sehingga beberapa gerakan tersebut merupakan rangkaian yang sesuai dan dapat dilakukan dengan waktu singkat.

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincuhan

Suharno (1986) membagi kelincuhan sebagai berikut:

”1) Kelincuhan umum (*General Agility*) artinya kelincuhan seseorang untuk hidup, dengan lingkungan tempat tinggalnya. 2) Kelincuhan khusus (*Special Agility*) berarti kelincuhan seseorang untuk melakukan cabang Olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.”

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dan komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1986) menyatakan "faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motori". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Pada cabang permainan sepakbola, untuk menghasilkan kelincahan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam memberikan tenaga. Salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari zig-zag. Latihan lari zig-zag dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan menggiring bola (dribbling) zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat merubah arah.

Apabila seorang pemain dapat melakukan menggiring bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak dapat menggiring bola dengan

baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah di tebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola.

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan masalah penelitian yang di kemukakan terdahulu., maka kerangka berfikir di susun dengan bersumberkan dan berpedoman pada kerangka-kerangka teori yang disampaikan sebelumnya.

Di dalam meningkatkan prestasi suatu tim, pada umumnya dilakukan melalui proses latihan yang teratur sesuai dengan program yang telah disusun. Penguasaan gerakan tergantung kepada tingkat kemampuan gerakna yang dimiliki dan dipengaruhi oleh faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim.

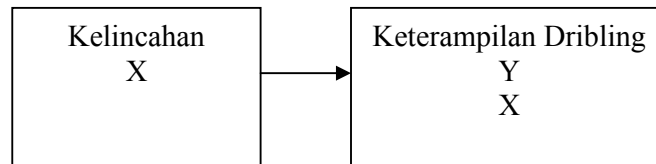
Seorang pemain sepakbola selalu lincah dan gesit saat bermain, karena kelincahan adalah salah satu upaya untuk dapat mengkomposisikan lapangan pada saat lawan menghalangi atau berhadapan dengan lawan. Kondisi tersebut membutuhkan tatik dan kelincahan yang tepat disamping terdapat sepuluh orang pemain yang saling bergerak sesuai dengan fungsinya.

Untuk bermain sepakbola, kelincahan merupakan faktor yang sangat mendukung. Dengan menggerakkan tubuh ataupun berpindah satu gerakan dengan gerakan tubuh yang lain, seperti pada saat bola berada pada seorang pemain atau dijaga lawan dapat bertindak membuat keputusan yang tepat apakah menggiring bola (*drbbling*), *passing* , dengan perpindahan tersebut dapat dikatakan, kelincahan merupakan faktor

pendukung peningkatan kondisi dari situasi dan kondisi dalam suatu unsur gerakan yang baik dan efektif.

Dalam meningkatkan prestasi sepakbola suatu tim, pada umumnya dilakukan proses latihan teratur dan terprogram yang telah disusun. Penguasaan gerakan tergantung pada tingkat gerakan yang dimiliki dan dipengaruhi oleh faktor kelincahan dalam keberhasilan timnya.

Agar lebih mudahnya dan memahami keterangan dua variabel diatas, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual dapat diajukan hypothesis sebagai berikut: Terdapat kontribusi yang berarti antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat hubungan dan kontribusi yang signifikan antara kelincahan (X) terhadap menggiring bola (Y), yang diperoleh $r_{hitung} = 0,447 > r_{tabel} = 0,396$. Dan kontribusi yang diberikan sebesar 19,98%.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan menggiring bola dalam olahraga sepak bola yaitu :

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga sepak bola, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan dalam meningkatkan menggiring bola sepak bola.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini,
4. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13. Tentang System Keolahragaan Nasional
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Arma, Abdullah. 1994. *Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud
- Darwis, Ratinus. 1992. *Sepakbola*. Universitas Negeri Padang
- Depdikbud. 1992. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi*. Jakarta : Pusdiklat Olahraga Pelajar
- Djezed, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP
- Hairy, Junusual. 1998. *Fisiologi Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Nurhasan. 1999. *Manusia Dan Olahraga IPB Dan SPOK*. Bandung : IKIP Bandung.
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sandra Romi. 2002 Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Universitas Negeri Padang. FIK UNP.
- Sneyer, Jef. 1988. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Padang.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Depdikbud. (2002). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*, Jakarta.

UNP. 2010. *Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi*. Padang: UNP.

Tim Sepakbola FIK UNP. (2005). *Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Umar. 1990 *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK-UNP.

Suharno. (1986) *Ilmu Choacing Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP