

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEKOLAH
SEPAKBOLA PS GARUDA KABUPATEN 50KOTA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**SURYADI PRADINATA
2006/74625**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

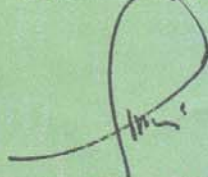
Judul Skripsi : **Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50Kota**

Nama : **Suryadi Pradinata**
NIM/BP : **74625/2006**
Program Studi : **Ilmu Keolahragaan**
Jurusan : **Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Agustus 2011

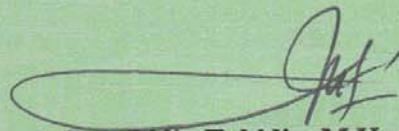
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



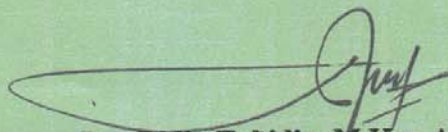
Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 196009919198783 1 003

Pembimbing II



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN

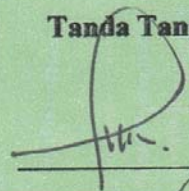
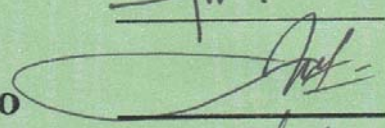
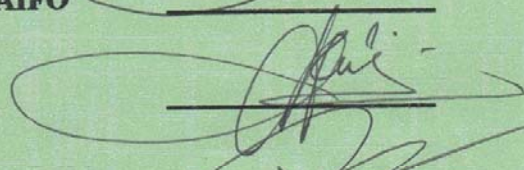
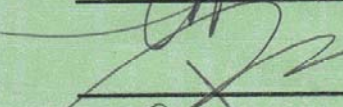
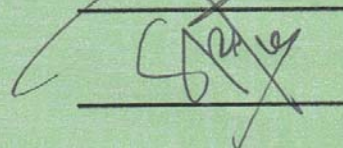
*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap
Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah
Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50Kota

Nama : Suryadi Pradinata
NIM/BP : 74625/2006
Program studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan, maka kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhan - Mulah kamu berharap (Qs.Al - Insyirah 6-8)

Hari ini...

Diantara butiran keringat yang bercucuran, akhirnya telah ku ukir seongkah keberhasilan tuk hadapi perjalanan yang masih panjang dan harapan yang belum usai

Ya Allah...

*Walaupun cobaaan dan rintangan datang silih berganti
Derai air mata pun terkadang mengiringi langkahku
Namun aku tetap tegar karena aku sadar perjuanganku hari ini menentukan
kemana aku hari esok*

Ya Allah...

Ternyata ilmu itu mahal, butuh pengorbanan, kesabaran, dan deraian air mata

*Selangkah demi selangkah ku gapai asa itu
Sesaat detik terakhir begitu berat kurasakan ujianmu
Namun karena hidayah dan ridho-Mu,
Setetes asa itu kuraih dan kupersembahkan untuk orang-orang tercinta*

Buat Papa_ku tercinta (Mardani) tetesan keringat dalam setiap usaha Papa menjadi cambuk bagiku agar bisa segera mewujudkan cita-cita dan harapanku.

Buat Mama_ku tersayang ((Alm) Ismarti) tetesan air mata dalam setiap do'a mama menjadi semangat bagiku tuk menggapai cita-cita dan harapanku

Terima kasih Papa.... Mama.... atas segalanya, aku tahu kata terima kasih tak akan mampu membayar segalanya.

Tapi perkenankanlah aku menyampaikan kata hati yang paling dalam dan yang setulusnya melalui kata "Terima Kasih" ini semoga semuanya dibalas oleh Allah

S.W.T.....AMIN..!!!

Buat kakak dan adikku tersayang (Yulia Filsanti),(Yosep Mardianti),(Yossy Yulanda Sari) terima kasih atas do'a dan dorongan kalian selama ini, mudah-mudahan saudara kalian bisa menggapai cita dan harapan.....

Sobat2ku Bp 2006 Sport science

To:

Benny, Yudi, Dayat, Momo, Renfadri, Ocha, Santi, Rani, Dedi, Rendi, Williard, Fikri, Dalton, Hengky, Surya, Riski, Irdia, Reno, Lesti, Bobby, Ajo codoix(berdoa dan berusaha joe), Ike, Melky, Rezi, Widodo, Las, Yeni, Opi, Pieyoe, Zulhenra, Zulkifli Candra, Ponix, Yogi, Afikto, Ilas, Rani, Dan teman-teman Ikor 2006 yang lain....ayo semangat..lebih konsentrasi lagi buat masa depan kalian.....okeeee...????? Terima kasih atas canda, tawa, kekompakan dan dukungannya selama ini, kenangan ini tidak akan terlupakan.....

Buat Penghuni Batubara.....

Ibu kps : Terima kasih atas do'a nya...nasehat2nya....akan selalu ku ingat dimana pun aku berada....

teman2 kps : Arya, Ade, al, Angga, Bg raju, Sapar, Irvan , conoik, afit, dan penghuni batubara yang lain tanpa disebutkan satu persatu.....Terima kasih banyak atas dukungan dan motivasi dari kalian selama ini.....semoga kalian mendapatkan balasan yang setimpal dari ALLAH S.W.T.

Buat dosen pembimbing

*Drs. Syafrizar, M.Pd dan Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
Terimakasih banyak ya pak/buk untuk setiap waktu, setiap ilmu yang bapak/ibu berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya, semoga apa yang bapak/ibu berikan bermanfaat bagi saya ke depan nya.....*

*TANPA KALIAN SEMUA AKU BUKANLAH SIAPA-SIAPA
Hanya kata terima kasih saat ini yang bisa ku ucapkan untuk kalian*



Suryadi Pradinata S.Si

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50 Kota.

OLEH : SURYADI PRADINATA /2011.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan Kegiatan di Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50 Kota, bahwa kemampuan menggiring bola para pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50 Kota kurang baik, sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat kelincahan dan kelentukan dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50 Kota.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 25 orang pemain dari 100 pemain. Alat pengumpul data berupa tes zig-zag, flexiometer dan keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Kelincahan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,499 > t_{tabel} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,589$ didapat $r_2 = 0,346$, dengan besar kontribusinya 34,6%. (2) Kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,057 > t_{tabel} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,463$ didapat $r_2 = 0,214$, dengan besar kontribusinya 21,4%, (3) Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, Diperoleh $F_{hitung} 6,287 > F_{tabel} 3,44$, dengan nilai $r = 0,670$ didapat $r_2 = 0,448$, adapun besar kontribusinya adalah 44,8 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima karena kelincahan dan kelentukan mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50 Kota”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) .

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapat bantuan dari beberapa pihak, oleh karena itu sudah sepantas nya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M. Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H.Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus Pembimbing II.
4. Drs. Syafrizal, M.Pd selaku pembimbing I.
5. Bapak, Drs. Rasydin kam, M. Sazeli Rifki. S.si, dr. Arif Fadli Muchlis, Selaku penguji yang memberi saran dan kritikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan pemain Klub sepakbola Garuda FC dan sekitarnya
8. Teman-teman dekat dan teman-teman sejawat sesama mahasiswa FIK UNP.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola.....	9
2. Menggiring Bola	15
3. Kelincahan	20
4. Kelentukan	25
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35
C. Defenisi Operasional.....	35
D. Populasi dan Sampel	37
E. Jenis dan Sumber Data	38
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Pengumpulan Data	39
H. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis.....	51
D. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	66
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	37
2. Sampel Penelitian.....	37
3. Kegiatan Pelaksanaan Tes.....	43
4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	46
5. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan	48
6. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan menggiring bola.....	49
7. Uji Normalitas.....	50
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1) dan (Y)	52
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X2) dan (Y)	53
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X1), (X2) dan (Y).....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Pelaksanaan Keterampilan Menggiring Bola	19
2. Kerangka Konseptual	33
3. Tes Dribbling	40
4. Bentuk Pelaksanaan Lari Zig-Zag Run	41
5. Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i>	43

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kelincahan	47
Grafik 2 : Histogram Data Kelentukan.....	48
Grafik 3 : Histogram Data Kemampuan Menggiring Bola	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kelincahan (X1).....	66
2. Hasil Tes Kelentukan (X2).....	67
3. Hasil Tes Menggiring Bola (Y)	68
4. Analisis Korelasi Antara X1, X2, dan Y	69
5. Uji Normalitas Kelincahan (X1).....	70
6. T-Score.....	71
7. data X1, X2, dan Y sebelum dan sesudah T-Score	74
8. analisa korelasi X1, X2, dan Y	75
9. Koefesiem Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda	76
10. Pengujian Keberartian Koefesien Korelasi	77
11. Foto Dokumentasi Penelitian	79
12. Struktur Organisasi PS. Garuda Kabupaten 50 Kota	81
13. Surat-Surat Izin Penelitian	
14. Surat Balasan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga sepakbola. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan pemain dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 21 ayat 1,2 dan 3 yang menjelaskan bahwa:

“Ayat 1: pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya

Ayat 2: pengembangan dan pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1, meliputi pengolahragaan ketenagaan, pengorganisasian, pandangan metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan

Ayat 3: pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.”

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjarangan pemain sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang pemain yang handal dan berprestasi dalam olahraga sepakbola pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Sesuai dengan ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Berdasarkan ide tersebut banyak teknik dasar yang sangat penting dikuasai

yaitu teknik menggiring bola, passing, shooting, kontrol, heading. dari sekian banyak teknik dasar, menggiring bola adalah yang bermasalah. Menggiring bola adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan menggiring sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu prasyarat agar seorang pemain bisa bermain sepakbola dengan baik. Jadi, apabila seorang pemain mempelajari teknik menggiring yang benar diharapkan kemampuan menggiring bola ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai.

Berdasarkan Observasi di lapangan diperoleh permasalahan yaitu di duga masih rendahnya kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda. Hal ini terbukti, pemain terlihat kaku dalam menggiring bola sehingga perluasan gerak sendi menjadi sempit mengakibatkan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain, lambatnya pemain menggiring bola ke depan, lepasnya bola sewaktu menggiring bola yang dilakukan serta kurang lincahnya pemain menggiring bola dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan menggiring dari depan. Apabila rendahnya kemampuan menggiring bola pemain terjadi dalam setiap kompetisi, maka akan mengakibatkan kegagalan meraih prestasi dan hal ini juga akan menimbulkan permasalahan pada Sekolah Sepak Bola PS Garuda dalam meraih prestasi maksimal.

Sekolah Sepak Bola PS Garuda adalah salah satu Sekolah Sepak Bola yang ada di kabupaten 50 kota. Sekolah Sepak Bola ini terletak di daerah kabupaten 50 kota, kecamatan akabiluru piladang. PS Garuda termasuk mempunyai prestasi yang cukup bagus, selain sering menjuarai kompetisi daerah maupun kompetisi yang ada diluar daerah, PS Garuda juga menghasilkan pemain-pemain yang berbakat. sehingga ada pemainnya yang dibutuhkan oleh klub-klub peserta Divisi utama , Liga primer indonesia, dan juga Divisi1, seperti Masperi Kasim yang pernah bermain di PSP(Padang), Semen Padang, Sriwijaya FC, PSMS (Medan), dan Bogor Raya. PS Garuda juga salah satu klub yang mempunyai kepengurusan yang baik dan semua pengurus nya aktif dalam pengembangan klub serta memiliki sarana dan prasarana yang lengkap seperti memiliki lapangan sepakbola, peralatan latihan yang memadai.

Setelah penulis memperhatikan pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda melakukan latihan, penulis memperkirakan banyak pemain yang kurang memiliki kelincahan dan kelentukan tubuh dalam menggiring bola, hal ini terlihat dalam mereka bermain sering kali mudah kehilangan bola, penguasaan bola yang tidak baik, kontrol bola yang tidak bagus, masih kakunya gerakan dalam menggiring bola, semuanya ini merupakan kemampuan kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola, karena kondisi fisik pemain sepak bola sangat berpengaruh terhadap kemampuan sipemain, apabila kondisi fisik nya bagus maka teknik yang dimiliki akan muncul dengan sendirinya saat bermain dan sebaliknya.

Selanjutnya, untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat menggiring bola dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan, kelentukan sendi dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kelincahan dan kelenturan. Kelincahan merupakan kondisi fisik khusus yaitu kemampuan tubuh untuk menggiring bola secara cepat dengan mengandalkan kekuatan otot tungkai untuk menguasai bola, kelenturan sendi dan kelenturan yang baik agar tubuh dapat berbalik ataupun berpindah ke kiri dan ke kanan serta keseimbangan tubuh yang baik agar dapat mempertahankan posisi tubuh tanpa harus kehilangan bola. Kemudian, kemampuan menggiring bola akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu, maka hal ini sangat menentukan keberhasilan menggiring bola pemain.

Dari ungkapan di atas banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepakbola, dapat dikemukakan bahwa faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain antara lain bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan, keseimbangan tubuh, kelincahan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan dan kelenturan yang baik diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Sebaliknya, apabila kelincahan dan kelenturan yang dimiliki tidak baik diduga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada Sekolah Sepak Bola PS Garuda dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul ”Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda Kabupaten 50Kota”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah perbaikan bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di Sekolah Sepak Bola PS Garuda ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelentukan pemain Sekolah sepak Bola PS Garuda.
2. Kelincahan pemain sekolah sepak bola PS Garuda.
3. Kemampuan menggiring bola pemain sekolah sepak bola PS Garuda.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda antara lain:

1. Kemampuan menggiring bola pemain sekolah sepak bola PS Garuda.
Kelincahan pemain sekolah sepak bola PS Garuda.
2. Kelentukan pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
2. Seberapa besarkah kontribusi kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
3. Seberapa besarkah kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Kontribusi kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
2. Kontribusi kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
3. Kontribusi kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Secara khusus penulisan ini berguna bagi penulis untuk melengkapi syarat dalam menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Negeri Padang.

2. Sebagai bahan kajian bagi pihak yang terkait khusus nya pelatih dan juga para pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
3. Sebagai Bahan masukan bagi pengurus Sekolah Sepak Bola PS Garuda dalam mengembangkan olahraga sepak bola.
4. Sebagai bahan masukan pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

a. Pengertian

Permainan sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Darwis (1999:12) menyatakan bahwa ; permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan (hal ini sesuai dengan peraturan PSSI tahun 2008). Menurut Tim Penataran Lisence D (2005:6) bahwa sepakbola berbeda dengan cabang olahraga yang lain dalam ciri-ciri khusus sebagai berikut :

- 1) Dalam sepakbola, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan hanya selama ia berada dalam kotak penalti.
- 2) Dalam hubungannya dengan jumlah pemain yang terlibat, lapangan permainan adalah lebih besar dari kebanyakan olahraga yang lain.

- 3) Ruang tempat dimana tiap pemain beroperasi juga lebih besar.
- 4) Lebih sedikit gol yang tercipta dalam tiap pertandingan sepakbola dari pada olahraga lainnya.
- 5) Konfrontasi antara para pemain yang berlawanan sering terjadi. Suatu analisa mengenai pertandingan-pertandingan menunjukkan bahwa 250 sampai 350 konfrontasi antara dua pemain yang berlawanan terjadi dalam pertandingan profesional. Pada waktu berlangsungnya pertandingan antara Perancis dan Jerman tahun 1982 pada kejuaraan dunia, tercatat 263 konfrontasi individu, dan tahun 1986 tercatat 309.
- 6) Penembakan bola ke gawang yang didahului oleh kombinasi gerakan-gerakan yang terencana, terlatih dan sistematis termasuk penggunaan lapangan tengah dimana kedua tim berjuang untuk bisa menguasai bola.
- 7) Kontak dengan bola dalam permainan sepakbola adalah unik. Hanya dalam sepakbola, bola diterima dan dibawa dengan kaki dan kepala.
- 8) Lamanya waktu seorang pemain menguasai bola adalah relatif pendek jika diukur dengan waktu ia pakai untuk main selama seluruh pertandingan atau frekwensi sentuhan bola sesungguhnya dari seorang pemain.

Berdasarkan uraian di atas, permainan sepakbola akan dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dan pencintanya. Permainannya yang unik seperti dimainkan dengan kaki di atas lapangan rumput yang besar sambil menyusun kombinasi gerakan-gerakan yang terencana untuk menjadikannya gol dapat menimbulkan motivasi dan tantangan bagi para pemain. Di samping itu sepakbola dikenal sebagai salah satu olahraga permainan yang cukup keras dan menegangkan karena perseteruan antara para pemain yang berlawanan sering terjadi, bahkan tidak tertutup kemungkinan terjadinya perkelahian serta sulitnya untuk menciptakan gol membuat permainan ini lebih menegangkan dibanding olahraga yang lain.

Klub-klub sepak bola yang tergabung ke dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk organisasi terbesarnya di dunia dikenal dengan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Joseph A Luxbacher, 2004 : 2).

Permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Di samping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola, seperti kontrol, passing, heading, shooting, kondisi fisik dll. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan.

b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima bagi pelakunya, serta dalam permainan sepakbola juga mengutamakan kekompakan tim dalam menjalin kerjasama yang baik di antara lini. Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

Tim sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa :

- 1) Gerakan tanpa bola :
 - a) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola
 - b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.
 - c) *Tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d) Rempel (*Body Chart*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
- 2) Gerakan dengan bola :
 - a) Menendang ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
 - b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
 - c) Menggiring bola (*dribbling*) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa banyak bentuk teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Djezed (1985:8) “tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar

gawangnya tidak kemasukan bola”. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar sepakbola. Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola, menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memudahkan dalam menciptakan gol ke gawang lawan dalam pertandingan.

Kemampuan menggiring bola bukan hanya untuk pemain depan saja, tetapi sebaliknya seluruh pemain memiliki keterampilan untuk menggiring bola dalam setiap kesempatan yang diperoleh. Apabila para pemain terampil dalam menggiring bola ke gawang lawan, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar, tentunya dengan kemampuan menggiring bola yang baik.

Beberapa manfaat atau fungsi menggiring bola dalam permainan sepakbola menurut Sneyers (1988 : 55) adalah: (1) untuk mengadakan serangan balik, (2) menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, (3) untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa menggiring bola sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa sepakbola

merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan. pemain sepak bola juga bisa menampilkan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan dan sebagainya.

Sekolah Sepak Bola PS Garuda, merupakan Sekolah Sepak Bola yang cukup rutin dalam melakukan latihan. Sekolah Sepak Bola ini dibina karena diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal. namun dari beberapa tahun terakhir muncul permasalahan pada Sekolah Sepak Bola, yaitu masih kurangnya pencapaian prestasi oleh Sekolah Sepak Bola ini. Rendahnya pencapaian prestasi ini salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya kemampuan menggiring bola. Ini terlihat pada setiap ada kesempatan menggiring bola ke gawang, banyak pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola PS Garuda yang gagal dalam menggiring bola, karena pemain terlihat kaku disaat menggiring bola sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain, lambatnya pemain menggiring bola ke depan disebabkan rendah nya tingkat keluesan gerak sendi yang dimiliki, lepasnya bola dari menggiring bola yang dilakukan serta kurang lentuk dan lincahnya pemain pada saat menggiring bola dalam berbalik arah yaitu di saat lawan menutup pergerakan menggiring bola dari depan. Hal ini mengakibatkan kegagalan pemain dalam menyusun serangan

serta gagal untuk mencapai tujuan dari ide permainan sepakbola. Berdasarkan penjelasan di atas, apabila fenomena tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi pemain Sepakbola Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

2. Menggiring bola.

DEPDIKNAS Menurut 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 menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

Kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda. 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 menggiring bola pemain dapat dilihat dari kemampuan menggiring bola dengan mengukur waktu tempuh tercepat yang dicapainya dengan alat ukur kecepatan.

Darwis (1999 : 59) menjelaskan ; “menggiring bola 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 menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Selanjutnya Djezet (1985:15) menjelaskan menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas.

Kemampuan menggiring bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007:12) ; “menggiring bola sangat perlu

dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring Bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ; menggiring bola berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu menggiring bola 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 menggiring bola, yaitu :

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

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola 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 menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

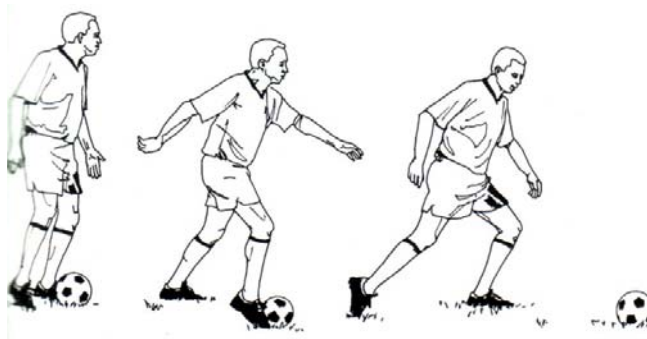
Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola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

c. Menggiring bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Menggiring 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 ; car Menggiring bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Persiapan
 - a) Postur tubuh tegak
 - b) Bola di dekat kaki
 - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
 - a) Fokuskan perhatian pada bola
 - b) 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 *menggiring bola*
 Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya kemampuan Menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola yang mengerahkan 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 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. Oleh sebab itu Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada pemain. Agar dapat memenuhi kebutuhan pemain pada saat bergerak dengan leluasa Menggiring bola dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kelincahan dan kelentukan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

3. Kelincahan

a. Pengertian

Poerwadarminto, (1986: 14). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Selanjutnya Suharno, (1985:32) mengatakan: “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Krejci & Peter (1976: 24) mengemukakan; “kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing-masing individu”.

Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan adalah "Orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Hal ini juga berlaku pada kemampuan Menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda. Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat ; "Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau

bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan". Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Pada saat Menggiring bola , pemain harus bisa menjaga keseimbangan agar bola tidak mudah terlepas dari penguasaan. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik pada kemampuan Menggiring bola, karena dapat menguasai laju jalannya Menggiring bola .Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- 1) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan 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 dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), 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 motorik". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang

dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan ; “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi yang diperoleh melalui proses latihan.

b. Faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kelincahan

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: Kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1993:11) menyatakan bahwa, “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah:

kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Pada cabang olahraga permainan sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga terutama pada kemampuan Menggiring bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain saat Menggiring bola dengan gerak tipu atau melakukan dengan gerakan yang tiba-tiba serta cepat dalam mengubah arah.

Kelincahan dalam Menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diganggu oleh pemain lawan. Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan antara lain adalah ; *zigzag run*, *shuttle run*, *squat thrust*, *boomerang*, *envelop*, *halang rintang*, *heksagon* dan lain sebagainya.

c. Fungsi Kelincahan Dalam Kemampuan menggiring bola

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, untuk menghasilkan kemampuan menggiring bola yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan. Apabila seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, maka dapat memberikan kontribusi menggiring bola dengan baik, karena dapat membantu pergerakan pemain dengan

bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak akan dapat menggiring bola dengan baik, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas bola. Sneyers (1988: 11) karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

Kelincahan yang dimiliki pemain dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Salah satu bentuk latihan kelincahan 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 bola atau menggiring bola *zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Oleh sebab itu kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk memberikan kontribusi terhadap menggiring bola dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

4. Kelentukan

a. Pengertian

Dalam keseluruhan kegiatan fisik, peranan kelentukan sangatlah penting terutama pada cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau *fleksibilitas*, kita biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak-sendinya (Harsono 2001:15). Menurut Syafruddin (2005:79) kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas.

Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi (Harsono 2001:15). Dengan demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Sharkey (2003:165) berpendapat kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatnya kelentukan mengurangi potensi ini.

Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut

gerak sendi seperti senam, loncat indah, pemainik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Fleksibilitas penting pula bagi semua orang dari segala umur, terutama orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kelentukan.

Bompa (2000:31) berpendapat bahwa kelentukan merupakan rentang antara gerakan-gerakan di sekitar/ seputar sendi (sambungan antara tulang). Sedangkan Menurut Harsono (2001:15) perbaikan dalam kelentukan akan dapat: (a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (*agility*), (c) membantu memperkembang prestasi, (d) menghemat pengeluaran tenaga (*efisien*) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, (e) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Menurut Harsono (2001:16) ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan yaitu; 1) peregangan dinamis, 2) peregangan statis, 3) peregangan pasif, 4) peregangan PNF atau peregangan kontraksi-rileksasi.

Berpedoman pada kutipan di atas, jelas bahwa tingkat kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot,

kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit.

Dilihat dari pelaksanaannya kelentukan menurut Syafruddin (2005:80) dapat dikelompokkan atas :

- a) Kelentukan umum, kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga.
- b) Kelentukan khusus, kelentukan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu.
- c) Kelentukan aktif, kelentukan di mana gerakan-gerakan dilakukan sendiri.
- d) Kelentukan pasif, kelentukan di mana gerakan-gerakan dilakukan dengan bantuan orang lain.
- e) Kelentukan dinamis, latihan kelentukan dengan menggerakkan persendian secara berulang-ulang.
- f) Kelentukan statis, latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu.

Dari berbagai pendapat dan teori para ahli di atas jelas kelentukan sangat berperan penting dalam suatu cabang olahraga termasuk dalam olahraga sepakbola, kelentukan sangat dibutuhkan pada saat melakukan *heading*, *shooting*, dan *menggiring bola* sehingga terlihat keindahan dari gerakan yang ditampilkan dan mempunyai kualitas yang baik dalam permainan.

b. Faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kelentukan

Agar mendapatkan tingkat kelentukan tubuh yang baik dibutuhkan beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan. Syahara (2004 : 91-94) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1) Jenis dan struktur sendi

Dalam hal ini ligamen dan tendon mempengaruhi kelentukan, semakin elastis akan semakin tinggi pula amplitude gerakan.

2) Otot yang melewati persendian

Di setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif (*agenis*) akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk melawan tahanan. Oleh sebab itu seorang orang yang miskin koordinasi atau tidak memiliki kemampuan relaksasi otot antagonisnya, laju perkembangan kelentukan yang dimilikinya rendah.

3) Usia dan jenis kelamin

Anak laki-laki yang lebih muda dan anak perempuan memiliki kelentukan yang lebih baik dibandingkan anak laki-laki dewasa. Kelentukan maksimum akan dicapai pada usia 15-16 tahun.

4) Suhu tubuh keseluruhan dan otot khusus yang berpengaruh terhadap amplitude gerakan

Kelentukan akan meningkat 20% setelah melakukan pemanasan lokal sampai 115°F dan akan menurun 10-20% dengan pendinginan otot sampai 67°F.

5) Kelentukan akan berbeda sesuai dengan waktu dalam sehari

Amplitudo gerakan paling tinggi terlihat apabila dilakukan antara jam 10.00 – 11.00 dan jam 16.00 – 17.00, sedangkan yang paling rendah terjadi pada dini hari antara jam 2.00 dan jam 3.00.

6) Kekuatan otot

Tidak memiliki kekuatan otot yang cukup akan menghambat amplitude bermacam-macam bentuk latihan. Kekuatan merupakan komponen penting kelentukan. Contoh; untuk mengiring bola dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

7) Kelelahan dan keadaan emosional

Keadaan emosional yang positif mempengaruhi kelentukan secara positif, bila dibandingkan dengan perasaan tertekan. Umumnya kelelahan yang berakumulasi menuju akhir jam latihan.

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan dan kelincahan dibutuhkan unsur kelentukan agar dapat menentukan keberhasilannya. Dengan kata lain tanpa kelentukan, kecepatan tidak akan berkembang secara optimal.

Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sambil memutar bahu dan latihan peregangan statis dengan cara penguluran otot dalam sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan

meraih ujung jari-jari kaki. Kemudian untuk dapat mengukur tingkat kelentukan seseorang dapat diukur dengan alat ukur flexiometer.

c. Fungsi Kelentukan Dalam Kemampuan Menggiring Bola

Kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus yaitu kelentukan pada persendian tertentu yang mengacu kepada keterampilan menggiring bola oleh seorang pemain. Dalam hal ini pada waktu gerakan menggiring bola yang berpangkal pada pangkal paha, lutut hingga pergelangan kaki saat menggiring bola dan kelentukan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi secara keseluruhan gerakan dibutuhkan kelentukan. Seorang pemain harus dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara maksimal dan memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa waktu.

Pengembangan kelentukan akan lebih mudah dibentuk pada usia muda, maka latihan ini harus menjadi bagian program latihan untuk setiap pemain terlepas dari spesialisasi cabang olahraganya. Apabila kadar kelentukan tertentu telah dicapai, bukan berarti latihan kelentukan selanjutnya diabaikan.

Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pandangan di atas bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan semaksimal mungkin, dengan memiliki ruang gerak sendi yang luas. Hal ini harus di tunjang dengan kesiapan dari bagian-bagian tubuh itu sendiri sehingga memungkinkan sekali untuk mendapatkan elastisitas

otot secara maksimal. Kelentukan juga sangat besar peranannya dalam olahraga sepakbola, karena dengan tingkat kelentukan yang tinggi akan dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi seperti pada waktu menggiring bola selama permainan.

B. Kerangka Konseptual

1. Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola

Pada kerangka pemikiran sebelumnya disebutkan, bahwa diduga kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sepakbola U.16 – U.18 Sekolah Sepak Bola PS Garuda. Kelincahan dan kelentukan merupakan kemampuan biomotor yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya dalam gerakan olahraga yang kompleks.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang harus dimiliki pemain untuk mencapai tujuan dalam bermain sepakbola. menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh 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. Agar dapat menghasilkan kemampuan menggiring bola yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan dan kelentukan. Berdasarkan logika di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sepakbola U.16 – U.18 Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Pemain yang memiliki unsur kelincahan yang baik, dapat membantu pergerakan dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk menggiring bola dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

Sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak akan dapat menggiring bola dengan baik, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas bola. Semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan. Diduga kelincahan berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sepakbola U.13 – U.16 Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

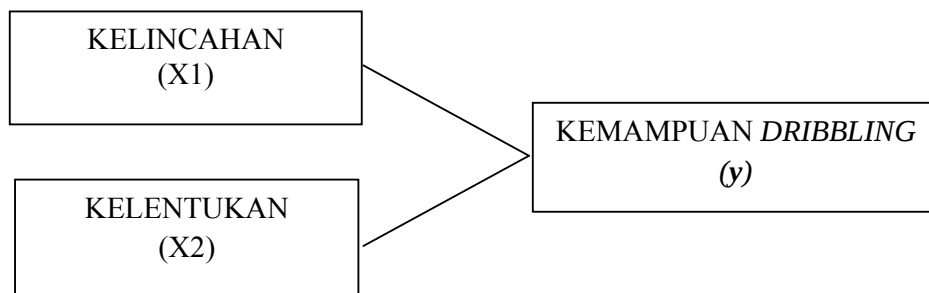
3. Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan semaksimal mungkin, dengan memiliki ruang gerak sendi yang luas. Hal ini harus di tunjang dengan kesiapan dari bagian-bagian tubuh itu sendiri sehingga memungkinkan sekali untuk mendapatkan elastisitas otot secara maksimal. Kelenturan juga sangat besar peranannya dalam kemampuan menggiring bola sepakbola, karena dengan tingkat kelenturan

yang tinggi akan dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi selama menggiring bola berlangsung.

Apabila seorang pemain memiliki kelentukan tubuh yang baik, maka akan dapat menghasilkan keluesan menggerakkan tubuh secara cepat saat menggiring bola. Kemampuan kelentukan dalam penelitian ini diukur dengan mengadakan sebuah tes. Adapun bentuk tes yang dapat dilakukan untuk mengukur kelentukan adalah melalui *flexiometer test*. Dengan demikian, diduga kelentukan berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola pemain Sepakbola U.16 – U.18 Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

Agar lebih jelasnya tentang kerangka konseptual di atas dapat dibuat suatu gambaran kerangka konseptual seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2 : Gambaran kerangka konseptual kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Kelincahan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
2. Kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kelincahan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan \ menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda, ini ditandai dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 3,499 > t_{tabel} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,589$ didapat $r^2 = 0,346$, adapun besar kontribusinya adalah 34,6%.
2. Kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 2,057 > t_{tab} = 1,717$, dengan nilai $r = 0,463$ didapat $r^2 = 0,214$, adapun besar kontribusinya adalah 21,4%.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola PS Garuda. Diperoleh $F_{hitung} 6,287 > F_{tabel} 3,44$, dengan nilai $R = 0,670$ didapat $R^2 = 0,448$, adapun besar kontribusinya adalah 44,8 %.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan menggiring bola yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek Kelincahan dan Kelentukan dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Kemampuan menggiring bola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan kelentukan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kelincahan dan kelentukan.
3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan kelentukan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kelincahan dan kelentukan.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, O Tudor 2000. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Hirtz. P. 1976. *Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit*”. *Theorie und Praxis der Korperkultur*, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, *Muschle and Tenden Injuries in Athletis*: Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- UU No 3, Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningaktan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Krejci, V & Peter, Koch. 1976. *Muscle had tendon Injuries in athletics*.
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang.
- Poerwadarminta. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Poerwono, dkk 1985. *Tes Kecakapan Bermain Sepakbola Bagi Mahasiswa Putera*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.