

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN
SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA KERINCI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

ARYZE PRILINTA
85748/2007

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

2011

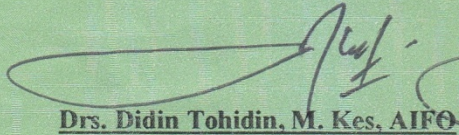
PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci (Ps.Kerinci)**

Nama : Aryze Prilinta
Nim/Bp : 85748/2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Pembimbing I,


Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 195810181980031001

Pembimbing II,


Drs. Kasvidin Kam
NIP. 195112141981031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Didin Tohidin, M. Kes, AIFO
NIP. 195810181980031001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

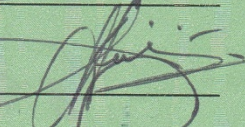
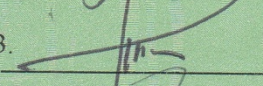
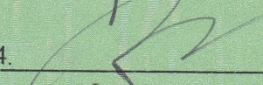
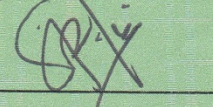
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA KERINCI (PS.KERINCI)

Nama : Aryze Prilinta
Nim/Bp : 85748/2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

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

ABSTRAK

Hubungan antara Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci

Aryze Prilinta. /2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, (2) hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola, dan (3) hubungan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasinya adalah pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci yang berjumlah 25 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *total sampling*, artinya semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, yaitu tes dogging run, tes storkstand, dan tes menggiring bola. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dan rumus korelasi ganda pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Hasil yang diperoleh dari korelasi antara kelincahan (X_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y) adalah $t_{hitung} = 4,000$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,717$, dengan koefisien korelasi sebesar 0,649 dan diperoleh angka koefisien determinasi sebesar 0,421. (2) Hasil yang diperoleh dari korelasi antara keseimbangan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y) adalah $t_{hitung} = 3,409$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,717$, dengan koefisien korelasi sebesar 0,588 dan diperoleh angka koefisien determinasi sebesar 0,346. (3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hitung} sebesar 23,294 lebih besar dari $F_{tabel} = 3,44$, dengan R sebesar 0,792 dan diperoleh R^2 sebesar 0,627. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci, keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci, serta kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan kurnia-Nyalah penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul: **“Hubungan antara Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PS. Kerinci.”**

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP).

Diketahui bahwa dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak sekali mendapat bantuan dari berbagai pihak hingga skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Maka dalam hal ini sudah sepantasnya penulis sebelum dan sesudahnya penyelesaian skripsi ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Efendi, M.Pd
2. Bapak Dr. H. Syahrial Backtiar, M.Pd selaku Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Ilmu Keolahragaan dalam lembaga yang dipimpinnya.
3. Bapak Drs. Didin Thohidin, M.Kes AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus selaku Dosen Pembimbing I dan Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam

penyelesaian studi dan penyusunan skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai dengan baik.
5. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, dan Bapak M.Sazeli Rifki, M.Pd selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepada pelatih dan pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci yang telah meluangkan waktu untuk menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Rekan-rekan se-Fakultas Ilmu Keolahragaan, terima kasih atas bantuannya, baik moril maupun mental, mulai dari awal perkuliahan sampai pada akhir penyusunan skripsi ini.

Padang, Juli 2011
Penulis,

Aryze Prilinta

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

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	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	12
1. Permainan Sepakbola	12
2. Menggiring Bola	14
3. Kelincahan	20
4. Keseimbangan	26
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis Penelitian	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Definisi Operasional	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	38
H. Teknik Pengolahan Data	42
I. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	45
1. Deskripsi Data Kelincahan (X_1)	45
2. Deskripsi Data Keseimbangan (X_2)	46
3. Deskripsi Data Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	48
B. Analisis Data	49
1. Pemeriksaan Persyaratan Analisis Data	49
2. Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran-saran	61

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	64
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Hasil Tes Kelincahan	39
2. Kategori Hasil Tes Keseimbangan	41
3. Klasifikasi Penilaian Kemampuan Menggiring Bola	42
4. Nama Pembantu dalam Penelitian	43
5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	45
6. Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan.....	47
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring Bola	48
8. Rangkuman Pemeriksaan Normalitas Data Penelitian	50
9. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola	51
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi antara Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola	53
11. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Ganda antara Kelincahan dan Keseimbangan secara Bersama-sama dengan Kemampuan Menggiring Bola	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 2)	16
2. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 3)	17
3. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 4)	19
4. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 4)	20
5. Menggiring bola untuk melewati lawan.....	23
6. Keseimbangan dengan Titik Tumpu Kaki Belakang	32
7. Kerangka Konseptual.....	34
8. Tes Kelincahan	39
9. Tes Keseimbangan	40
10. Tes Kemampuan Menggiring Bola	41

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Data Kelincahan (X_1)	46
2. Histogram Data Keseimbangan (X_2)	47
3. Histogram Data Kemampuan Menggiring Bola (Y)	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Kelincahan, Keseimbangan, dan Menggiring Bola	64
2. Pemeriksaan Normalitas Kelincahan (X_1)	65
3. Pemeriksaan Normalitas Keseimbangan (X_2).....	66
4. Pemeriksaan Normalitas Kemampuan Menggiring Bola (Y).....	67
5. Analisa Data Mentah Kelincahan (X_1) Menjadi T Skor	68
6. Analisa Data Mentah Keseimbangan (X_2) Menjadi T Skor.....	69
7. Analisa Data Mentah Kemampuan Menggiring Bola (Y) Menjadi T Skor	70
8. Data Kelincahan (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Kemampuan Menggiring Bola (Y) Sebelum dan Sesudah T Skor	
9. Analisa Korelasi Kelincahan (X_1), Keseimbangan (X_2), dan Kemampuan Menggiring Bola (Y)	72
10. Koefisien Korelasi Parsial dan Korelasi Ganda	74
11. Uji t Koefisien Korelasi	75
12. Uji F Koefisien Korelasi Ganda $R_{x_1x_2y}$	76
13. Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	77
14. Tabel Z_i	78
15. Nilai Kritis Sebaran t	79
16. Nilai Kritis Sebaran F	80
17. Skema Pengurus Persatuan Sepakbola Kerinci	81
18. Daftar Nama Pengurus dan Pemain Sepakbola Kerinci	82
19. Dokumentasi Tes	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarnya sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat, (Djezed,1985).

Pada saat sekarang ini di Kabupaten Kerinci sudah banyak terdapat klub-klub sepak bola dan sekolah-sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya Persatuan Sepakbola Kerinci. Persatuan Sepakbola Kerinci berdiri sejak tahun 1960 sampai sekarang, Persatuan sepakbola Kerinci rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur baik umaur 13-16 tahun dan 17-19 tahun. Persatuan Sepakbola Kerinci sudah banyak mengikuti perlombaan di antaranya PORPROV, GUBERNUR CUP, Suratin, Divisi 3, Divisi 2 Liga Amatir Indonesia. Ps.Kerinci (Persatuan Sepakbola Kerinci)

juga pernah mencapai prestasi yang menonjol pada tahun 1970 dengan menjuarai piala gubernur cup, namun prestasi tersebut tidak bertahan sampai sekarang, mulai tahun 2002 sampai sekarang kelihatannya cenderung menurun.

Untuk meraih prestasi yang baik, disamping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebab keempat faktor tersebut modal dalam meraih prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada 4 faktor utama yang menentukan kemampuan atlet, antara lain 1) kondisi fisik, 2) teknik, 3) taktik dan strategi, 4) mental (psikis) (Syafuruddin, 1999:24).

Hubungan ke empat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya tidak dapat di pisahkan, “tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga, di samping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok. (syafuruddin, 1999: 25)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kondisi fisik, teknik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Bila salah satu unsur di atas belum dimiliki atau

dikuasai, maka prestasi pemain sepakbola tidak akan meningkat dan prestasi yang terbaik tidak akan tercapai.

Menurunnya prestasi Persatuan sepakbola Kerinci disebabkan mungkin mengabaikan unsur-unsur seperti yang diuraikan di atas. Teknik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan. Teknik dasar dalam sepakbola adalah melakukan gerakan-gerakan berlari, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, mengambil bola dari lawan, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola ke dalam lapangan, teknik-teknik penjaga gawang, menendang bola ke gawang dengan prinsip memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan (Djezed, 1985).

Darwis (1999: 9) menjelaskan bahwa “teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring bola, heading, melempar bola, dan teknik penjaga gawang, sedangkan teknik tanpa bola yaitu lari, lompat, tackling, teknik penjaga gawang”. Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar sepakbola, *menggiring bola* adalah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Danny Mielke (2007: 1) mengemukakan bahwa “menggiring bola (*Dribbling*) didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”.

Dari uraian di atas salah satu teknik dasar sepakbola adalah menggiring bola atau dribbling. *Dribbling* (menggiring bola) adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan

bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol dan memperlambat tempo permainan. Rangkaian proses gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan cepat dan lincah dan tidak terjatuh, karena kelincahan dan keseimbangan dapat mempengaruhi hasil menggiring bola, ada beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain : 1) bola harus di kuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin di ambil oleh lawan, 2) dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin di capai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola. Adapun tujuan menggiring bola adalah untuk memindahkan permainan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan. sedangkan untuk dapat melakukan proses gerakan menggiring bola dengan cepat, tepat dan lincah dibutuhkan kondisi fisik dan mental seorang pemain.

Seperti yang di jelaskan Syafruddin (1999: 36) komponen kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Dalam melatih atlet sepakbola untuk meraih prestasi yang baik khusus kemampuan menggiring bola, di perlukan komponen kondisi fisik yang sangat mempengaruhi dalam meningkatkan prestasi atlet. Adapun diantaranya:

Daya tahan di artikan sebagai waktu bertahan, lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. ada beberapa factor yang mempengaruhi daya tahan meliputi : keturunan, usia, jenis kelamin, system persyarafan, kemauan dan ketekunan, kapasitas aerob dan anaerob serta aktivitas fisik, sedangkan latihan daya tahan dapat di lakukan dengan metode durasi, metode interval, metode repetisi dan metode kompetitif.

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, kekuatan adalah kemampuan otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan dipengaruhi oleh biomekanika, ukuran otot, jenis kelamin, usia, dan aspek psikologis.

Daya ledak merupakan komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Daya ledak sangat ditentukan oleh kemampuan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Dalam mengembangkan latihan daya ledak dapat dilakukan dengan metode sirkuit, latihan beban, latihan interval dengan meningkatkan kekuatan dan kecepatan secara bersama.

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan di bagi menjadi tiga bentuk yaitu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak, kecepatan sprint. Kemampuan kecepatan secara fisiologis di pengaruhi oleh tipe otot, koordinasi syaraf, biomekanik dan kekuatan otot.

Disamping itu kecepatan juga di pengaruhi oleh keturunan, waktu reaksi, kemampuan untuk menahan beban luar, teknik, konsentrasi dan kemauan, serta elastisitas otot.

Kelentukan yang baik seorang atlet akan dapat melakukan gerakan dengan baik. Kelentukan tubuh sangat di butuhkan di setiap cabang olahraga, kondisi fisik yang baik dapat dapat melakukan gerakan dengan baik bila memiliki tingkat kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dapat bereaksi secara luas agar terhindar dari cedera. Ada beberapa factor yang mempengaruhi kelentukan yaitu komposisi jaringan ikat, respons jaringan, sifat mekanik dan fisik kolagen, otot, usia, kondisi anatomi tubuh.

Syafruddin (1992: 26) mengemukakan “Kelincahan adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen seperti keseimbangan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Untuk melatih mengembangkan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh, kelincahan sangat dibutuhkan karena kelincahan adalah kemampuan merubah arah secepat mungkin”.

Kelincahan merupakan suatu kemampuan dalam melakukan gerakan dan mengubah gerakan dalam waktu yang singkat. M. Sajoto (1995: 9) mengatakan “Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang

banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik”. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) Kelincahan adalah “Kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Menurut Harsono (1988: 225) mengatakan “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Apabila kemampuan mempertahankan sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan sudah baik, maka seseorang tersebut sudah dalam keadaan seimbang dan gerakan yang di hasilkan akan baik dan sempurna.

Keseimbangan merupakan salah satu komponen dasar yang sangat penting dalam menggiring bola. Sedangkan kelincahan adalah sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Dari uraian komponen kondisi fisik di atas sangat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet, untuk itu atlet harus melatih komponen kondisi fisik agar dapat meraih prestasi yang baik. Oleh sebab itu daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan sangat memiliki peran penting dalam melakukan teknik menggiring bola.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di dampingi oleh pelatih Persatuan Sepakbola Kerinci (PS.Kerinci) Bapak Sadli Umar dan wawancara yang di lakukan bulan Februari 2011, salah satu teknik dasar sepakbola yang

diduga sering menjadi kendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah pada saat menggiring bola. Hal ini terlihat dari hampir setiap kesempatan menggiring bola, lawan sangat mudah mengambil bola, seperti pada saat menggiring bola pemain sering tidak bisa menguasai bola dengan baik sehingga bola menjadi tidak terarah dan mudah di ambil oleh tim lawan.

Peneliti menduga kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Persatuan Sepakbola Kerinci masih jauh dari yang di harapkan. Jika hal ini di biarkan, dikhawatirkan prestasi pemain sepakbola Kerinci akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak memiliki kelincahan dan keseimbangan yang bagus diduga tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang kemampuan menggiring bola pemain sepakbola PS.Kerinci. Untuk itu penulis mengangkat judul penelitian **“Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PS. Kerinci”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan menggiring bola yaitu:

1. Daya tahan
2. Kekuatan

3. Kelincahan
4. Daya ledak
5. Kecepatan
6. Kelentukan
7. Keseimbangan
8. Menggiring bola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi penelitian ini untuk itu perlu di batasi, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga, maka peneliti hanya akan melihat variabel yang akan diteliti, diantaranya:

1. Kelincahan
2. Keseimbangan
3. Menggiring bola

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada pemain sepakbola PS. Kerinci?

2. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada pemain sepakbola PS. Kerinci?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola PS. Kerinci?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara:

1. Kelincahan terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola PS. Kerinci.
2. Keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola PS. Kerinci.
3. Kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola PS. Kerinci.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pihak sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Sarjana sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai pedoman dan pertimbangan bagi pelatih dalam pelaksanaan pembinaan pemain sepakbola.

3. Sebagai bahan bacaan dan penambah wawasan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Menambah wawasan bagi peneliti dalam bidang penelitian.
5. Para atlet sepak bola khususnya atlet PS. Kerinci dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola untuk menggapai prestasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain, dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan “kesebelasan”. Kesebelasan dapat bermain dengan baik, apabila setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik bermain.

Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumannya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas. Menurut Sukatamsi, (1984:12), permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerjasama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola

dalam segala posisi dan situasi dengan baik, cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu.

Menurut A. Sarumpaet (1992: 5) menyatakan “sepakbola merupakan permainan yang di mainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”.

Menurut Afrizal (2000: 4), “Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya, kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan keseimbangan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan menepis bola. Khususnya penjaga gawang”

Menurut Darwis (1992: 12) mengemukakan bahwa “teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola”. Pendapat ini di kemukakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola, dimana seluruh kegiatan dalam permainan dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang menggunakan bola.

2. Menggiring Bola

Di dalam permainan sepakbola *menggiring bola* merupakan suatu teknik yang harus di kuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Karena teknik adalah cara khusus yang dapat di lakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga dalam praktek berdasarkan gerak manusia (Thisco dalam Syafruddin, 1996: 123)

Menurut Sukatamsi (1984: 158) *menggiring bola* di artikan dengan “gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Sedangkan menurut A.Sarumpaet (1992: 24) “*Menggiring bola* merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. *Menggiring bola* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan berlangsung” Menurut Mielke (2007: 1) menyatakan *menggiring bola* adalah “keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan tembakan. Jika seseorang pemain sepakbola telah menguasai teknik dasar *menggiring bola* secara efektif, sumbangan mereka di dalam suatu pertandingan sangat besar”.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas menunjukan tidak adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat di ambil suatu pengertian bahwa *menggiring bola* adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

A. Sarumpaet (1992: 24-25) mengatakan, “kegunaan *menggiring bola* sangat besar untuk membantu penyerangan, untuk menembus pertahanan lawan. Tujuan dari *menggiring bola* adalah : 1) untuk memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, dan 4) untuk memperlambat permainan”.

Pada kebanyakan kasus pada permainan sepakbola, pemain pemula akan memilih menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Dan apabila seorang pemain sepak bola sudah matang dalam menggiring bola maka mereka dapat melakukan pendalaman gerakan dengan teknik menggiring bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar. Menurut Mielke (2007: 2), teknik menggiring bola meliputi :

a. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain sepakbola untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara dua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Mielke (2007: 4) berpendapat, “saat menggiring bola dengan teknik menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah posisikan kaki

secara tegak lurus terhadap bola. Tendang dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrolnya”.

Seorang pemain sepakbola yang baik dia mampu menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar dan secara bergantian menggunakan sisi kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan dan kehilangan kontrol. Posisi tubuh menjadi sangat penting saat menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar. Keberhasilan dalam menggiring bola di tentukan oleh jarak di antara dua kaki pada saat menggiring bola dan untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola menjauhi diri.



Gambar 1. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 2)

Pada saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bola tetap berada di kaki. Untuk taraf keterampilan ini, biasanya harus mempertahankan gerak bola agar jarak bola tidak lebih dari satu langkah dari kaki. Jarak langkah adalah jarak antara kedua kaki normal. Ketika menggiring bola, kepala tetap tegak dan mata terpusat dengan apa yang ada di depan jangan terpaku pada kaki. Usahakan untuk melayangkan pandangan ke daerah sekeliling sehingga kita dapat mengetahui keberadaan bola sambil mengetahui keadaan. Seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 3)

Teknik dasar tendangan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sering diabaikan karena dianggap sebagai keterampilan yang mudah. Keterampilan yang sebenarnya adalah jika mampu menendang

secara tepat saat berada di bawah tekanan pemain lawan. Sangat penting untuk memperhatikan dan menyempurnakan keterampilan dasar *menggiring bola* sebelum melanjutkan trik-trik cantik yang akan di kembangkan oleh banyak pemain dalam suatu pertandingan.

b. Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar

Teknik *menggiring bola* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar adalah dengan menggunakan punggung atau kura-kura kaki, sisi kaki bagian luar. Pengolahan teknik *menggiring bola* memungkinkan seseorang pemain untuk menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang gawang.

Dengan teknik *menggiring bola* menggunakan sisi kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.



Gambar 3. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 4)

c. *Menggiring bola* dengan menggunakan kura-kura kaki

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki, pada bagian sepatu tepat dimana tali sepatu berada, ini biasanya memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh para pemain pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki. Jika seorang melakukan *tackling* keras pada saat mencoba menendang bola, gerakan ini tidak efektif dalam menggiring bola. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk menggiring bola saat ingin bergerak cepat di lapangan. Pada berlari, ujung kaki menghadap

kedepan. Dan pada saat bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki sentuhlah bola pada saat menggunakan kura-kura kaki.



Gambar 4. Teknik menggiring bola (Sumber: Mielke, 2007: 4)

3. Kelincahan

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1998: 60) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh nya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam buku nya tentang kelincahan sebagai berikut:

“orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran, dan posisi tubuhnya”.

Menurut Arjadino Tjokro (1984: 8), kelincahan adalah “kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lain nya saling mendukung. Menurut Sajoto (1998: 35) menjelaskan “kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”.

Mengubah arah tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh lari bolak-balik seorang pemain harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut dan pinggul (knee ekstensor and hip ekstensor) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Baley, James A. (1998: 199) mengatakan, “Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang pemain relative konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan

pengembangan otot. Diantaranya pemain yang beratnya sama (massa sama), pemain yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul”

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

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

Kelincahan yang dilakukan oleh pemain atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang di hadapi. Kelincahan ditentukan oleh factor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Dari gambar dibawah ini dapat kita lihat betapa pentingnya kelincahan dalam melakukan menggiring bola untuk melewati lawan, penguasaan bola dan menciptakan peluang dalam suatu permainan sepakbola.



Gambar 5. Menggiring bola untuk melewati lawan

Menurut Harsono (1988) “kelincahan dapat dikembangkan dan ditingkatkan dengan cara bermain dengan memperkecil lapangan latihan, mempersukar tempat alat latihan. Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola harus mengacu pada bentuk latihan, seorang pemain untuk dapat bergerak dengan cepat serta mengubah arah tanpa ada kehilangan keseimbangan seperti latihan lari bolak-balik, lari maju mundur, lari rintangan, dan lari zig-zag”. Suharno (1985) juga berpendapat cara untuk melatih kelincahan adalah “a) guling kebelakang, b) melompat, c) lari di lanjutkan lompat, d) memperkecil lapangan dan merubah kondisi alat, e) variasi gerakan maju mundur kanan kiri dan sebagainya, f) mempersulit kondisi sempit”.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985:33) mengatakan, “kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-

teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan”.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan

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

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincuhan bahwa gerakan-gerakan kelincuhan menurut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

b. Usia

Kelincuhan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincuhan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincuhan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincuhan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia puberitas. Setelah puberitas perbedaan tampak lebih mencolok.

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Berdasarkan kutipan diatas dapat kita ketahui bahwa banyak faktor otot yang mendukung seorang pemain untuk bergerak dengan lincah. Oleh sebab itu seorang pemain harus menjaga kerja otot agar dapat bekerja maksimal. Ini sangat dibutuhkan dalam melakukan menggiring bola terutama dalam berpindah tempat untuk melakukan gerakan menggiring bola tersebut.

Dalam permainan sepakbola gerakan menggiring bola sangat membutuhkan kelincahan dalam bergerak seperti seorang pemain sepakbola saat melakukan menggiring bola dengan mengubah arah kedepan, kebelakang, ke kanan, dan ke kiri, kelincahan yang tinggi sangat membantu seorang pemain sepakbola dalam mengantisipasi dan menguasai bola dalam permainan. Tanpa memiliki kelincahan, seorang pemain sepak bola tidak akan dapat menggiring bola dengan baik, jadi kelincahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

4. Keseimbangan

Menurut Wahjoedi (2006:61) keseimbangan adalah “kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Karena pada dasarnya keseimbangan sangat diperlukan untuk selalu dapat mempertahankan postur dan kondisi tubuh baik pada saat berjalan, duduk atau melakukan aktifitas fisik lainnya”.

Menurut Harsono (1988:223) keseimbangan adalah “kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system neuromuscular tersebut dalam posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Keseimbangan dapat di bagi menjadi dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan orang untuk bergerak dari suatu titik atau ruangan ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan (Equilibrium).

Kualitas keseimbangan dinamis bergantung pada mekanisme dalam saluran semisirkular, persepsi kinesthetic, tendon dan persendian, persepsi visual selama melakukan gerakan, dan kemampuan koordinasi. Keseimbangan merupakan kemampuan sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian besar yang membutuhkan keseimbangan adalah dalam olahraga.

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari factor

lingkungan dan system regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan factor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktifitas secara efektif dan efisien. Komponen-komponen pengontrol keseimbangan menurut Cratty & Martin (1969) adalah sebagai berikut:

a. System informasi sensoris

1) Visual

Visual memegang peranan penting dalam system sensoris.

Cratty & Martin (1969) menyatakan “bahwa keseimbangan akan terus berkembang sesuai umur, mata akan membantu agar tetap focus pada titik utama untuk mempertahankan keseimbangan, dan sebagai monitor tubuh selama melakukan gerak static atau dinamik”. Penglihatan juga merupakan sumber utama informasi tentang lingkungan dan tempat kita berada, penglihatan memegang peran penting untuk mengidentifikasi dan mengatur jarak gerak sesuai lingkungan tempat kita berada. Penglihatan muncul ketika mata menerima sinar yang berasal dari obyek sesuai jarak pandang.

Dengan informasi visual, maka tubuh dapat menyesuaikan atau bereaksi terhadap perubahan bidang pada lingkungan aktifitas

sehingga memberikan kerja otot yang sinergis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh.

2) Sistem vestibular

Cratty & Martin (1969) menyatakan “komponen vestibular merupakan system sensoris yang berfungsi penting dalam keseimbangan, control kepala, dan gerak bola mata. Reseptor sensoris vestibular berada di dalam telinga. Reseptor pada system vestibular meliputi kanalis semisirkularis, utrikulus, serta sakulus. Reseptor dari system sensoris ini disebut dengan system *labyrinthine*. System *labyrinthine* mendeteksi perubahan posisi kepala dan percepatan perubahan sudut. Melalui reflex vestibuloocular, mereka mengontrol gerak mata, terutama ketika melihat obyek yang bergerak. Mereka meneruskan pesan melalui saraf kranialis VIII ke nucleus vestibular yang berlokasi di batang otak. Beberapa stimulus tidak menuju nucleus vestibular tetapi ke serebelum, formatio retikularis, thalamus dan korteks serebri.

Nukleus vestibular menerima masukan (input) dari reseptor labyrinth, reticular formasi, dan serebelum. Keluaran (output) dari nucleus vestibular menuju ke motor neuron melalui medulla spinalis, terutama ke motor neuron yang menginervasi otot-otot proksimal, kumparan otot pada leher dan otot-otot punggung (otot-otot postural). System vestibular bereaksi sangat cepat sehingga

membantu mempertahankan keseimbangan tubuh dengan mengontrol otot-otot postural.

3) Somatosensoris

Cratty & Martin (1969) menyatakan “system somatosensoris terdiri dari taktil atau proprioseptif serta persepsi kognitif. Informasi proprioepsi di salurkan ke otak melalui kolumna dorsalis medulla spinalis. Sebagian besar masukan (input) proprioseptif menuju serebelum, tetapi ada pula yang menuju ke korteks serebri melalui lemniskus medialis dan talamus. Kesadaran akan posisi berbagai bagian tubuh dalam ruang sebagian bergantung pada impuls yang datang dari alat indra dalam dan sekitar sendi. Alat indra tersebut adalah ujung-ujung saraf yang beradaptasi lambat di sinovia dan ligamentum. Impuls dari alat indra ini dari reseptor raba di kulit dan jaringan lain, serta otot diproses di korteks menjadi kesadaran akan posisi tubuh dalam ruang.

b. Respon otot-otot postural yang sinergis (*postural muscles response synergies*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “Respon otot-otot postural yang sinergis mengarah pada waktu dan jarak dari aktivitas kelompok otot yang diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan dan control postur. Beberapa kelompok otot baik pada ekstremitas atas maupun bawah berfungsi mempertahankan postur saat berdiri tegak serta mengatur keseimbangan tubuh dalam berbagai gerakan. Keseimbangan pada tubuh dalam berbagai posisi hanya akan di

ungkinkan jika respon dari otot-otot postural bekerja secara sinergi sebagai reaksi dari perubahan posisi, titik tumpu, gaya gravitasi, dan aligmen tubuh. Kerja otot yang sinergi berarti bahwa adanya respon yang tepat (kecepatan dan kekuatan) suatu otot terhadap otot yang lainnya dalam melakukan fungsi gerak tertentu.

c. Kekuatan otot (*muscle strength*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “kekuatan otot umumnya diperlukan dalam melakukan aktifitas. Semua gerakan yang di hasilkan merupakan hasil dari adanya peningkatan tegangan otot sebagai respon motorik.

Kekuatan otot dapat di gambarkan sebagai kemampuan otot menahan beban baik berupa beban eksternal (*eksternal force*) maupun beban internal (*internal force*). Kekuatan otot sangat berhubungan dengan system neuromuscular yaitu seberapa besar kemampuan system saraf mengaktifasi otot atau melakukan kontraksi. Sehingga semakin banyak serabut otot yang teraktifasi, maka semakin besar pula kekuatan yang di hasilkan otot tersebut.

Kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus kuat untuk mempertahankan keseimbangan tubuh saat adanya gaya dari luar. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh.

d. *Adaptive systems*

Cratty & Martin (1969) menyatakan “kemampuan adaptasi akan memodifikasi input sensoris dan keluaran motorik (output) ketika terjadi perubahan tempat sesuai dengan karakteristik lingkungan”.

e. Lingkup gerak sendi (*Joint range of motion*)

Cratty & Martin (1969) menyatakan “kemampuan sendi untuk membantu gerak tubuh dan mengarahkan gerakan terutama saat gerakan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi”.

Faktor penentu baik tidaknya keseimbangan menurut Sigit Suseno (dalam Hamdani 2003:9)”berat badan, gaya, sempit dan lebarnya bidang tumpu, letak titik berat badan, kestabilan dan ketinggian bidang tumpu”.

Ada beberapa hal yang sangat berpengaruh besar dalam setiap cabang olahraga, diantaranya adalah keseimbangan. Keseimbangan merupakan suatu komponen yang sangat perlu diperhatikan oleh pelatih dalam melatih sepakbola, karena dalam olahraga permainan sepakbola keseimbangan sangat di perlukan, contohnya pada saat melakukan gerakan *menggiring bola*. Dimana seorang pemain harus bisa menguasai bola dalam situasi apapun. Dapat di lihat pada gambar di bawah, seseorang pemain mempertahankan keseimbangan dengan titik tumpu kaki belakang, dan membuka tangannya agar tetap seimbang.



Gambar 6. Keseimbangan dengan Titik Tumpu Kaki Belakang

Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap gerakan *menggiring bola* yang dilakukan. Pada saat *menggiring bola* dalam permainan pasti akan adanya gangguan dari lawan di lapangan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah jatuh dan akan kehilangan keseimbangan tubuh.

Dalam bermain sepakbola seorang pemain *menggiring bola* dengan kecepatan yang tinggi ketika sedang berusaha melewati lawan untuk menciptakan peluang, maka seorang pemain harus bisa menjaga tubuhnya tetap seimbang dan tidak kehilangan bola. Tanpa memiliki keseimbangan, pemain sepak bola tidak akan dapat *menggiring bola* dengan baik, jadi keseimbangan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

B. Kerangka Konseptual

Keterampilan *menggiring bola* merupakan suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari mendorong bola agar

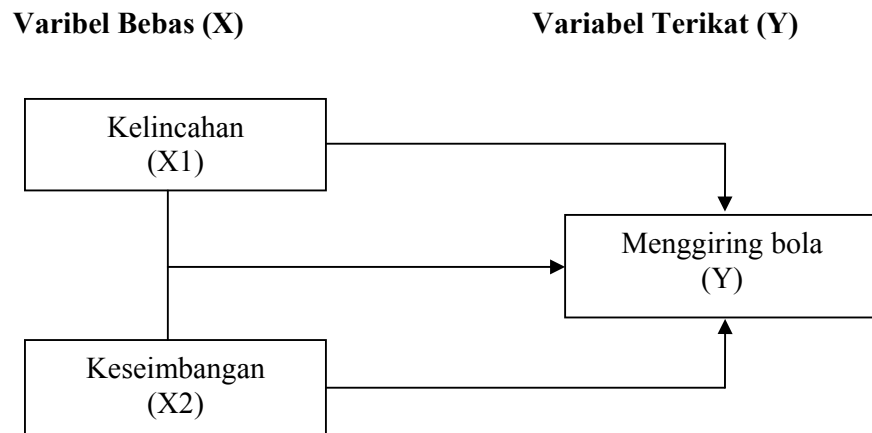
bergulir terus menerus di atas tanah untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan dalam menciptakan peluang.

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

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka akan berpengaruh terhadap *menggiring bola* yang dilakukan. Pada saat *menggiring bola* dalam permainan pasti akan adanya gangguan dari lawan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus maka pada saat kontak dengan lawan kita mudah jatuh dan akan kehilangan keseimbangan tubuh.

Berdasarkan kajian teori di atas dapat di buat suatu kerangka konseptual Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada pemain sepakbola PS.Kerinci. Untuk lebih jelasnya kerangka berpikir dan keterkaitan ke dua variable di atas, ada baiknya

di jelaskan suatu model hubungan antara variable bebas dan variable terikat berikut ini:



Gambar 7. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat di ajukan hipotesis penelitian ini yaitu :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada pemain sepakbola PS. Kerinci.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* pada pemain sepakbola PS. Kerinci.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap kemampuan *menggiring bola* pemain sepakbola PS. Kerinci.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang meliputi tiga variabel yaitu kelincahan (X_1), keseimbangan (X_2), dan kemampuan menggiring bola (Y) pada pemain sepakbola PS. Kerinci dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola PS. Kerinci.
2. Keseimbangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola PS. Kerinci.
3. Kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola PS. Kerinci.

B. Saran

Dari temuan penelitian ini diajukan beberapa saran sebagai rekomendasi kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Kepada pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kelincahan dan keseimbangan dalam melaksanakan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan keterampilan menggiring bola.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kelincahan dan keseimbangan, peneliti menyarankan kepada para pelatih untuk

memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kelincahan dan keseimbangan pemain.

3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kelincahan dan keseimbangan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam untuk menunjang kelincahan dan keseimbangan.
4. Hasil penelitian ini terbatas pada faktor kelincahan dan keseimbangan, sedangkan masih ada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan variabel lain yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola sehingga penelitian lanjutan akan membahas lebih lengkap dan luas dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud
- Afrizal. 2000. *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Bompa TO, 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. 2nd edition. Iowa: Kendall/Hun pub. Company
- Cratty & Martin 1969. Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan
<http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>. Diakses
tanggal 10 April 2011, jam 16:48
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Djezed, Zukfar. 1985. *Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakarnya: Bandung
- Sajoto, Mochmat. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Pakarya: Bandung
- Sugiono. 2002. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Komulatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung
- Sudjana. 1992. **Metode Statistika**. Tarsito: Bandung
- _____. 1996. **Metode Statistika**. Tarsito: Bandung
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP Padang
- Poerwadarminto. 1986. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa
- Wahjoedi. 2000. *Manusia Dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung