

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA
SEKOLAH SEPAKBOLA GUMARANG SUNGAI
LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Dinyatakan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Penjaskesrek Sebagai
Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana
Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**DANIL YULIO
NIM. 94824**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Danil Yulio

NIM : 94824

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

DR. H. Chalid Marzuki, MA
NIP. 19511130 198201 1 001

Dra. Rosmawati, M.Pd
NIP. 19610311 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Danil Yulio
NIM : 94824
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: DR. H. Chalid Marzuki, MA	
2. Sekretaris	: Dra. Rosmawati, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd	
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmanelly, M.Pd	
5. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Selanjutnya, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya ke pada semua pihak yang telah memberikan bantuannya terutama :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf dan jajarannya yang selalu mendorong saya dalam menyelesaikan studi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang dengan seksama selalu memantau dan memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini.
3. DR.H.Chalid Marzuki. MA dan Dra. Rosmawati, M.Pd, sebagai pembimbing telah memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini ini.
4. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, Dra. Darni, M.Pd, Drs. H. Zulman, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Para staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dengan segala kerendahan hati yang tulus, telah berpartisipasi, membimbing dan mengarahkan serta memberikan koreksi terhadap penulisan Skripsi ini.
6. Secara khusus rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ibunda Farida Hanum yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan nasehat untuk hidup bijaksana, rendah hati dan berguna bagi kehidupan orang lain, kiranya Allah SWT

mengampuni segala dosa beliau serta memberikan berkah dalam kehidupannya.

7. Teman seperjuangan yang namanya tidak sempat saya cantumkan satu persatu selalu memberikan bantuan dan informasi terutama saat-saat saya jauh dari fakultas
8. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kiranya Allah memberkati segala-galanya.

Akhirnya, saya sampaikan bahwa selama proses pendidikan, banyak hal yang telah saya lakukan dan tidak berkenan bagi banyak pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati yang tulus saya sampaikan permohonan maaf yang setinggi-tingginya. Kiranya Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan itu.

Padang, Juni 2011

Penulis

ABSTRAK

Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

OLEH : Danil Yulio /2011

Tujuan penelitian ini adalah : 1) untuk mengetahui hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau, 2) untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau, 3) untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersamaan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi penelitian adalah siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau yang berjumlah 60 orang. Penetapan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumentasi yang digunakan adalah lari sprint 30 meter, dodging run test, dan tes keterampilan menggiring bola. Analisa data yang di lakukan menggunakan statistik analisis korelasi product moment dan korelasi ganda. Sebelum data analisis terlebih dahulu dilakukan uji Normalitas dan uji Homogenitas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ; (1) kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola gumarang Sungai Limau, $P = 0.033 < 0.05\alpha.0$ Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima. Kecepatan dan kelincahan memberikan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Keterampilan Menggiring Bola	11
3. Kecepatan	
4. Kelincahan	20
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis Dan Sumber Data	26
E. Instrumen Penelitian	26
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Analisis dan Hasil Penelitian	35
D. Pembahasan	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian	31
2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	31
3. Distribusi Frekuensi Data Daya Kelincahan	32
4. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Menggiring Bola	33
5. Uji Normalitas Data Penelitian	34
6. Uji Homogenitas Data Penelitian	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar1. Menggiring Bola Berputar Kerarah Kiri Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Dalam Kaki Kanan	12
2. Menggiring Bola Berputar Kerarah Kanan Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Luar Kaki Kanan	13
3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Dalam	14
4. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Luar	15
5. Kerangka Konseptual	23
6. Lintasan Pelaksanaan Dodging Run Test	27
7. Tes Keterampilan Menggiring	28
8. Histogram Data Kecepatan	32
9. Histogram Data Kelincahan	33
10. Histogram Data Keterampilan Menggiring Bola	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa - desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Hal ini dapat dilihat dari seringnya kompetisi yang diselenggarakan baik propesional, amatir, kelompok umur, maupun kompetisi kejuaraan yang lainnya. Setiap daerah atau wilayah mempersiapkan tim terbaik mereka untuk berkompetisi dan tentunya berharap menjadi juara pada kompetisi tersebut. Pembinaan prestasi khususnya pada cabang olahraga sepakbola mulai dilakukan serius pada suatu daerah.

Sepakbola juga salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah. Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan - latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Dalam Undang-Undang sistem keolahragaan no 3 (2005:2) di jelaskan bahwa:

“Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi, pengaturan pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan dan pengawasan untuk mencapai keolahragaan nasional”

Dari uraian di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa untuk memajukan keolahragaan nasional dapat diwujudkan melalui pembinaan yang terorganisasi secara terencana, sistematis, terpadu dan berkelanjutan kemudian pelaksanaannya diperlukan pengadaaan pengelolaan pelatihan yang serius demi tercapainya prestasi yang diinginkan. Olahraga prestasi yang dijelaskan disini adalah olahraga yang dibina dan mengembangkan olahragawan yang secara terencana.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri. Hal ini mengandung pengertian bahwa seseorang pemain sepakbola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepakbola dibutuhkan penguasaan bermacam macam teknik. Ratinus Darwis (1999 : 99) mengatakan bahwa “Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Oleh karena itu penguasaan teknik bagi setiap pemain mutlak diperlukan”

Menurut Sukatamsi (1997) “Teknik dalam sepakbola dibagi dua teknik, yaitu (1) teknik badan (tanpa bola), meliputi : cara lari dan merubah arah, cara melompat dan gerak tipu tanpa bola dan (2), teknik dengan bola, meliputi : menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola, gerak tipu, dan teknik penjaga gawang”

Menurut pendapat di atas, teknik penting dimiliki oleh setiap pemain

dengan menguasai teknik maka dapat meningkatkan kualitas permainan. Keterampilan menggiring bola, didalam permainan sepakbola merupakan teknik dasar karena menggiring bola merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Keterampilan menggiring bola yang baik menguntungkan pemain agar bisa menguasai permainan. Menggiring bola juga didukung oleh kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan dan kelincahan sehingga hasil yang di harapkan oleh semua pemain tercapai. Sementara daya tahan juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola dan merupakan unsur kondisi fisik pendukung utama untuk pemain sepakbola.

Setiap atlet harus menggali kemampuan mengaplikasikan emosionalnya baik di lapangan maupun pada lapisan masyarakat. Menurut Gunarsa (1994 : 25) “Emosional dapat digolongkan ke dalam dua bagian yaitu emosional positif dan emosional negatif. Emosional positif adalah perilaku yang sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dan mestinya tercapai prestasi”. Hal ini menuntut seseorang pemain untuk menguasai teknik dan emosional yang baik. Sukatamsi (1997) menjelaskan “Menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah” Dan sebagai mana dijelaskan tujuan menggiring bola oleh Ratinus Darwis (2005 : 110) yaitu “Untuk memindahkan daerah permainan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan”. Berdasarkan kutipan di atas menggiring bola bukan hanya bertujuan untuk

melewati lawan saja tetapi juga untuk membantu para pemain dalam proses penyerangan dan pertahanan saat bermain.

Menurut Syafruddin (1999 :43) “Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah kecepatan (*speed*)” Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang di tentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot. Sedangkan secara fisik kecepatan dapat di artikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Jadi kesimpulannya, kecepatan sangat berperan penting untuk tercapainya menggiring bola yang baik. Untuk mencapai tujuan dari menggiring bola, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain diantaranya adalah Kelincahan dan Kecepatan. Hampir semua bentuk permainan memerlukan kecepatan dan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola.

Perkembangan sepakbola di sumatera barat sangat pesat ditandai dengan bermunculan klub-klub baru yang mewarnai dunia persepakbolaan. Klub tersebut baik berkiprah di Liga Indonesia, mulai Divisi Tiga, Divisi Dua, Divisi Satu sampai dengan Divisi Utama. Kompetisi Divisi Tiga adalah yang paling sering diikuti klub-klub yang ada di sumatera barat. Sedangkan Divisi Dua dan Divisi Satu hanya beberapa klub saja yang mengikutinya, hal ini tidak terlepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya. Melihat antusiasme yang begitu banyak mulai

dari anak-anak, remaja, bahkan senior, maka bermunculah sekolah-sekolah sepakbola (SSB) dan klub persatuan sepakbola. Salah satu sekolah sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman adalah sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau. Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana dan prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat dan kompetisi yang teratur, serta harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi.

Keadaan sarana olahraga yang dipakai oleh sekolah sepakbola Gumarang dapat dikatakan memadai, dengan keadaan lapangan yang berumput dan ukuran lapangan yang sudah sesuai dengan standar dan dilengkapi dengan tiang gawang yang permanen. Hanya saja prasarana pendukung seperti bola kaki, cone, rompi kurang mencukupi apabila dilihat dari jumlah siswa yang akan latihan, sehingga dapat mempengaruhi perkembangan siswa baik secara taktik maupun teknik. Hal yang tidak kalah pentingnya untuk mengetahui prestasi suatu klub adalah seringnya diadakan pertandingan-pertandingan sehingga menambah pengalaman pemain dan merupakan ajang untuk meraih prestasi. Penguasaan teknik dan taktik pemain didasarkan pada kondisi fisik pemain, tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik tidak akan baik, dengan demikian maka taktik pun tidak dapat dilakukan. Karena untuk meraih prestasi, maka faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi klub harus dicari jalan keluarnya, sehingga tidak menjadi pemikiran yang dapat mempengaruhi penampilan tim.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang penulis lakukan di

lapangan terhadap siswa Sekolah Sepakbola Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang-Pariaman disaat latihan dan mengikuti pertandingan, masih banyak pemain yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik seperti kecepatan serta kelincahan sehingga mengalami lemahnya teknik keterampilan menggiring bola. Di samping itu penguasaan bola kurang bagus yang mengakibatkan seringnya bola di rebut oleh lawan dan sering mengalami kekalahan pada saat bertanding.

Dengan demikian, jelas keterampilan menggiring bola sebagai salah satu teknik dasar sepakbola sangat didukung oleh kemampuan kondisi fisik, diantaranya kecepatan dan kelincahan. Rendahnya kemampuan ini diprediksi akan mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan berbagai teknik dasar seperti menggiring bola. Namun hingga saat ini, belum ditemukan literatur yang mengungkapkan seberapa besar kemampuan kondisi fisik di atas, memberikan hubungan terhadap keterampilan menggiring atlet sepakbola. Oleh karena itu penelitian ini dirancang untuk mempelajari serta mendapatkan kepastian jawaban tentang hubungan elemen kondisi fisik di atas terhadap keterampilan menggiring pada pemain sepakbola. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kondisi fisik, khususnya kecepatan dan kelincahan serta upaya pengembangan metoda dan konsep latihan fisik secara spesifik. Oleh karena itu peneliti ingin mengadakan penelitian terhadap penyebab dan ingin memecahkan masalah dengan judul penelitian “hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, Maka identifikasi masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Teknik dasar
2. Kondisi Fisik
3. Penguasaan bola
4. Sarana dan prasarana
5. Kompetisi Yang Teratur
6. Mental (emosional)

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan-keterbatasan yang ada pada penulis secara referensi maka tidak semua dapat di teliti. Dengan arti kata, penelitian ini di batasi pada kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan yang akan di ungkapkan hubungannya terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Gumarang Sungai Limau.

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau?
2. Bagaimanakah hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola Gumrang Sungai Limau?

3. Bagaimanakah hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersamaan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepak bola Gumrang Sungai Limau?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah Sepak Bola Gumarang Sungai Limau.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah Sepak Bola Gumarang Sungai Limau.
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersamaan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Gumarang Sungai Limau.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi :

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun 2011.
2. Pembina Sekolah Sepak Bola Gumarang, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola
3. Peneliti, sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang relevan.
4. Mahasiswa, sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim. Permainan ini dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran sepak bola internasional menurut PSSI (2008:6) “Panjang (garis samping) minimal 100 meter (110 yard) maksimal 110 meter (120 yard), lebar (garis gawang) minimal 64 meter (70 yard) maksimal 75 meter (80 yard) dimana semua garis mesti mempunyai lebar 12 cm”.

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan memasukan bola ke gawang lawan. Setiap tim memiliki penjaga gawang yang bertugas untuk menjaga gawang. Penempatan kesepuluh pemain berbeda-beda kebanyakan system permainan menetapkan tiga atau empat pemain untuk bertahan dibelakang, empat atau lima pemain di tengah dan dua atau tiga di depan. Pemain diperbolehkan bergerak kemanapun juga di dalam lapangan, walaupun masing-masing pemain memiliki tanggung jawab khusus sesuai dengan system permainan yang digunakan oleh tim tersebut.

Dalam permainan sepak bola digunakan bola yang bulat dengan bahan kulit atau bahan elastis lainnya, dan dipimpin oleh seorang wasit

dan dibantu dua asisten wasit. Permainan sepakbola berlangsung dalam dua babak dan lama waktunya di sesuaikan dengan tingkat umur, untuk usia 12 tahun kebawah lama permainan 2 x 10 menit, usia 13-15 tahun 2 x 35 menit, usia 16-19 tahun 2 x 40 menit dan untuk usia 20 tahun ke atas 2 x 45 menit dengan waktu istirahat antar babak 2 x 15 menit untuk semua tingkatan usia.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas yang sangat membutuhkan keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi fisik yang prima dari pemain itu sendiri. Disamping itu sepakbola menuntut kreativitas teknik yang baik. Menurut Robert (2005:13) ada tiga jenis teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki yaitu : a) Foundation (teknik dasar), b) Intermediate (teknik lanjutan), c) Game (teknik bermain).

Teknik dasar merupakan menu latihan yang sangat mendasar, dimana teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan pemain. Sedangkan teknik lanjutan merupakan tingkat lanjutan yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang sesungguhnya untuk mengembangkan keterampilan bermain yang sebenarnya. Dan teknik bermain merupakan keterampilan sepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka benar-benar bertanding melawan tim.

2. Keterampilan Menggiring Bola

Sukatamsi (1997) menyatakan bahwa “Menggiring adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar terus menerus diatas tanah”. Ratinus Darwis (1999) Mengatakan bahwa “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

Zulfar Djezed (1985) Mengatakan bahwa “menggirng bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian atas atau kaki bagian luar”.

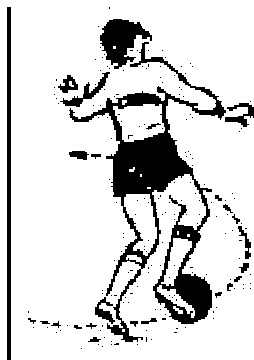
Adapun menurut Jez Sneyess (1988) “Menggiring berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan kepada teman untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu menggiring juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati Penjaga Gawang jika sudah berhadapan langsung dengan Penjaga Gawang”. Ratinus Darwis (1999) ”Mengatakan menggiring bola tersebut diatas, sama dibutuhkan dalam permainan, sebab dengan teknik tersebut dengan permainan akan menarik dan dapat memuaskan untuk ditonton”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu

tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Dalam pelaksanaannya dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan kaki bagian atas (kura kura kaki).

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola menurut A. Sarumpaet (1992: 25) yaitu: “1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas. Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dan dengan kura-kura kaki bagian luar”.

Hal ini dikarenakan untuk menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kaki bagian dalam. Cara ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau merubah arah.



Gambar 1
Menggiring bola berputar ke arah kiri dengan kura-kura
kaki sebelah dalam kaki kanan
Sumber : Sukatamsi,(1984: 160)

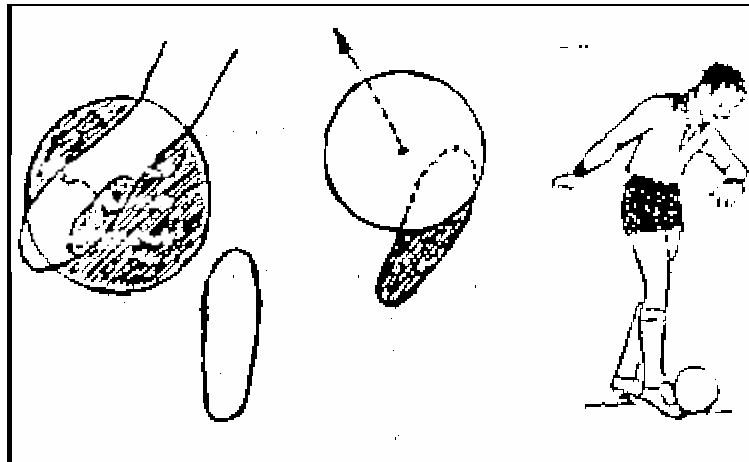
Untuk menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian dari kaki yang bersentuhan dengan bola cukup banyak, pemain mudah bergerak ke depan atau untuk membelok, berputar, merubah arah,. Hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari, pemain dapat mengontrol bola atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.



Gambar 2
Menggiring bola berputar kerarah kanan dengan kura-kura
kaki sebelah luar kaki kanan
Sumber : Suharsimi, (1984: 162)

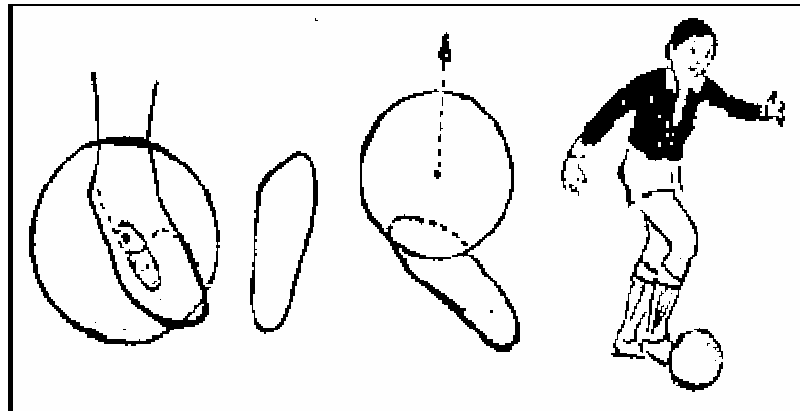
Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah

direbut lawan. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, pada saat waktu kaki menyentuh bola mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi di lapangan.



Gambar 3
Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam
Sumber : Sukatamsi (1984: 159)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura sebelah luar. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut harus selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 4
Menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar
Sumber : Sukatamsi, 1984: 161)

Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah: “1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola”.

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya. Menggiring bola memerlukan

kecepatan dan juga kelincahan sehingga dapat memberikan gerakan lebih cepat. Dengan metode ulangan latihan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat dicapai.

Jadi menggiring merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol kegawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa menggiring yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepak bola.

2. Kecepatan

Dalam ilmu fisika, kecepatan kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu. Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, seperti : atletik pada nomor lari, sepakbola, renang, dan sebagainya. Menurut Robinson (1976) ” kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Menurut Mathews (1979) “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Menurut Corbin (1980) “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Jonath dan Krempel (1981) mengatakan “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan

gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persarafan dan kemampuan otot”. Sedangkan secara fisikalis kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dikembangkan. Bila seorang atlit ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Oleh karena kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

Keterkaitan antara kekuatan dan kecepatan pada dasarnya bertolak belakang. Kecepatan gerak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar maka semakin rendah pula kecepatan gerakan.

Menurut Pate (1984) “kecepatan berpengaruh beberapa faktor yaitu ; 1) tipe otot (distribusi otot cepat dan otot lambat), 2) koordinasi neuromuscular, 3) biomekanik, 4) kekuatan otot”.

Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek,

renang, olahraga beladiri, dan cabang olah raga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat- singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat- singkatnya.

Menurut Nossek (1982) “Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk yaitu:(1). Kecepatan sprint (2). Kecepatan reaksi. (3). Kecepatan bergerak”.

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian otot.

Bentuk bentuk latihan kecepatan :

a. Melatih kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi dalam latihan adalah menjawab rangsangan

dengan gerakan secepat cepatnya. Nossek (1982) mengemukakan beberapa bentuk latihan sebagai berikut :

”(1). Mereaksi gerak sederhana(2). Pola gerak lebih banyak, misalnya : pemain disuruh menangkap bola yang dilempar tidak tepat padanya.(3), Menggunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya, seperti melatih penjaga gawang dengan bola yang lebih kecil.(4), Memperpendek waktu persepsi, melatih bola voli dengan batas net yang lebih rapat.(5), Memperkecil lapangan permainan”.

Menurut Bompas (1990) “Metode untuk melatih waktu reaksi adalah : (1)Waktu reaksi sederhana, dengan metode reaksi berulang, metode analitik dan sensomotorik.(2) Waktu reaksi yang kompleks, dengan metode mereaksi benda bergerak, reaksi pilihan”.

b. Melatih kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak merupakan tipe gerakan non siklis, yang banyak ditentukan oleh akselerasi dan komponen kekuatan untuk mengatasi latihan, seperti berat badan sendiri, beban lawan dan beban tambahan. Nossek (1982) mengemukakan bentuk latihan latihan kecepatan bergerak, yaitu : (1), Memberikan tahanan yang lebih besar, misalnya atlet tolak peluru, berlatih dengan peluru dengan lebih berat, berlatih dengan tempat yang naik, berlatih ditempat yang berpasir. (2), Memberi tahanan yang lebih ringan, misalnya menggunakan alat lempar yang lebih ringan, melompat pada papan yang diberi pegas, berlatih ditempat menurun.

Diantara tipe kecepatan tersebut diatas 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam

kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan diatas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan.

3. Kelincahan

Menurut Poerwadarminto (1986) “Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”. Dan menurut Krejci & Peter (1976) “Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan dalam posisi badan dan arah yang berbeda dan dalam situasi lingkungan yang berubah- ubah”.

Menurut Janssen (1989) “Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi gerakan yang akan dilakukan”. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan yang baru.

Menurut Suharno (1983) “Baik tidak nya suatu kelincahan tergantung dari kekuatan kelompok otot di daerah tungkai dan kaki, kelentukan sendi di daerah anggota bawah, dan kemampuan

merangkai beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkesinambungan”.

Menurut Krejci dan Peter (1976). “Kelincihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”. Menurut Hirtz P (1976) “Kelincihan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, merubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang di hadapi”.

Menurut M. Sajoto (1995: 9) “Kelincihan berarti kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincihannya cukup baik”. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8) mengatakan “Kelincihan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Kelincihan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincihan sangat membantu gerakan kaki dalam permainan sepakbola. Jadi kelincihan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka gerakan kakinya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, pemain tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur dari seorang pemain pada saat menggiring bola dapat merubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincihan

diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, konsentrasi, kecepatan, dan kecermatan.

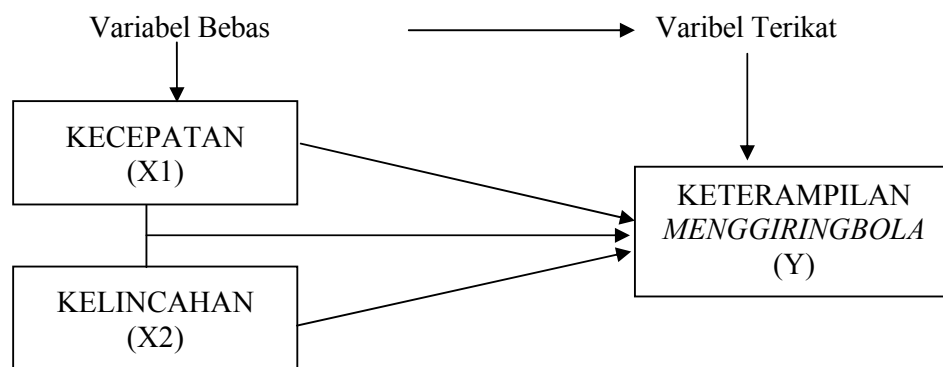
Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul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

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Baley (1986:199) mengatakan “Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul”. Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di area tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

Pemain yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil menggiring bolanya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dan cari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dalam permainan sepakbola.

B. Kerangka Konseptual

Setiawan dalam Lutan (1991) mengatakan "Kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kinerja fisik bagi pemain. Di samping itu kondisi fisik merupakan hal pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi pada suatu cabang olahraga". Kecepatan dan Kelincahan sebagai komponen kondisi fisik, digunakan dalam penelitian ini sebagai *independent variabel*, selanjutnya diprediksi bahwa komponen tersebut memberikan hubungan terhadap keterampilan menggiring bola pada sepak bola. Pelaku gerakan menggiring bola dalam upaya melakukan mengendalikan bola dengan berbagai kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya keterampilan menggiring bola digunakan sebagai tolak ukur dari penampilan kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan. Untuk lebih jelasnya secara skematis disusun dalam kerangka konseptual seperti berikut :



Gambar 5 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Bertitik tolak dari kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan kecepatan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau
2. Terdapat hubungan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersamaan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring dalam sepakbola, $P = 0.033 < 0.05\alpha$. Pada tabel *model summary* analisis, data penelitian dapat dibaca bahwa hubungan (korelasi) kecepatan, kelincahan dengan keterampilan menggiring bola bernilai $0.574 > r_{-tab} 0.444$, berarti secara bersamaan hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kuat dan searah. Dengan demikian hipotesis kerja yang diajukan (H_a) dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan di atas, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau disarankan untuk lebih memperhatikan tentang faktor kondisi fisik terutama kecepatan dan kelincahan siswa dalam proses latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keterampilan menggiring bola.
2. Kepada pelatih sepakbola yang lain, untuk mendapatkan hasil yang optimal terhadap kondisi fisik khususnya kecepatan dan kelincahan disarankan memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik bagi para pemain.

3. Para pemain sepakbola, agar memperhatikan faktor kecepatan dan kelincahannya masing-masing, agar tidak mempengaruhi keterampilan menggiring bola.
4. Bagi para peneliti lain, disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. (1997) *Prosedur Penelitian* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Barley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Bahasa Prise
- Bompa TO, 1990. *Theory and Methodology of Training : The Key to Athletic Performance and Edition*, Lowa : Kendall/Hunt Pub. Company.
- Burke Ej. 1980. *Toward and Anderstanding of Human Performance*. 2nd edition, New York : Mouvement Publish.
- Corbin CB. 1980. *A Text Book of Motor Development*. 2 an edition, loawa : WM Brown Company Publichers.
- Djezet, Zulvar. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang
- Gunarsa Singgih D, dkk. 1989. *Psilokologi Olahraga*. Jakarta : Gunung Mulia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK
- Janssen PGJM, 1979. *Training Lactate Pulse-Rate*. Findland : Polar Electro Oy
- Krejci V & Peter, Koch. 1976. *Muscle Had Tendon Injuries In Athletics*. Stuttgart : University Book Publishing Company Heit.
- Lutan R. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB, dan FPOK IKIP
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Mathews DK. 1979. *Measurement in psysical education*. Phila- delphia : W.B Saunders Company
- Nossek J, 1982. *General Theory of Training*. Lagos : National Institute for sport, Pan African Prass Ltd.
- Pate RR, Clengham B, Rotla R, 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia : Saunders College Publishing.
- Poerwadarminto.1987. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka