

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENDRIBEL
BOLA PEMAIN SEPAKBOLA CLUB PERSIKATIM SIKAPAK TIMUR
KECAMATAN PARIAMAN UTARA KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**RAMELDI
NIM. 08661**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENDRIBEL
BOLA PEMAIN SEPAKBOLA CLUB PERSIKATIM SIKAPAK TIMUR
KECAMATAN PARIAMAN UTARA KOTA PARIAMAN**

Nama : Rameldi
NIM : 08661
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002



Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 196205201987231002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Mendribel
Bola Pemain Sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur
Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman
Nama : Rameldi
NIM : 08661
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
Sekretaris	: Drs. Zalfendi, M.Kes.
Anggota	: 1. Drs. H. Ediswal, M.Pd. 2. Drs. Madri M, M.Kes.AIFO 3. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd.

Tanda Tangan

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ABSTRAK

Rameldi, (08661): Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Mendribel Bola Pemain Sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya keterampilan mendribel bola tersebut diantaranya adalah kelincahan. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

Jenis penelitian adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman yang berjumlah sebanyak 20 orang. Hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 20 orang. Untuk memperoleh data kelincahan digunakan tes zig-zag run. Sedangkan keterampilan mendribel bola digunakan tes keterampilan mendribel bola. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis bahwa terdapat hubungan secara signifikan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dan diterima kebenarannya secara empiris karena diperoleh $r_{hitung} 0,564 > r_{tabel} 0,444$.

Kata kunci, kelincahan dan keterampilan dribbling

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Mendribel Bola Pemain Sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga sebagai pembimbing I yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti kepada penulis.
3. Drs. Zalfendi, M.Kes, selaku pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan yang sangat berarti sekali bagi penulis, yaitu berupa saran atau masukan, kritikan, arahan serta sumbangan pemikiran dalam penulisan skripsi ini
4. Drs. Madri, M.M.Kes, Drs. Ediswal, M.Pd dan Ibuk Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.

5. Pihak Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.
6. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan semangat yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Permainan Sepakbola	8
2. Kelincahan	9
3. Keterampilan Mendribel Bola	13
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Defenisi Operasional	25
E. Jenis dan Sumber Data	26

F. Instrument Penelitian.....	26
G. Teknik Analisa Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	30
B. Uji Persyaratan Analisis.....	35
C. Uji Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan	31
2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Mendribel Bola	33
3. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	35
4. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X dengan Y	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pelaksanaan Teknik Menggiring Bola.....	19
2. Kerangka Konseptual Penelitian	23
3. Lintasan Zig-zag Run	27
4. Lintasan Tes Mendribel Bola.....	28
5. Histogram Kelincahan	32
6. Histogram Keterampilan Mendribel Bola	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian.....	43
2. Uji Normalitas Data Kelincahan	44
3. Uji Normalitas Data Keterampilan mendribel bola	45
4. Uji Hipotesis Kelincahan Dengan Keterampilan Mendribel Bola	46
5. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan	47
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.....	48
7. Dokumentasi Penelitian	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun (2005:16) pasal 27 ayat 4 dijelaskan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga yang ada dalam masyarakat dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkelanjutan, baik di tingkat daerah maupun ditingkat nasional. Olahraga prestasi menurut Syafruddin (2006:29) mengemukakan: “Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus

prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa seseorang dapat dikatakan berprestasi dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik. Di samping itu harus memiliki kondisi fisik dan di dukung oleh sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan. Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Diantara cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pembinaannya dalam masyarakat adalah permainan sepakbola. Sepakbola ini merupakan permainan beregu, yang satu regu terdiri dari 11 pemain, termasuk satu orang penjaga gawang, dalam pertandingannya dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan yang berukuran panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat memasukan bola ke

gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan, banyak faktor yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, seperti kemampuan teknik dan kondisi fisik serta mental yang baik.

Seseorang untuk dapat bermain sepakbola cukup melakukan gerakan-gerakan dan menguasai teknik dasar sepakbola yaitu gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Diantara gerakan teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan teknik dengan bola menendang (*shooting*), *passing*, menahan, mengontrol bola, dan menggiring bola. Dengan demikian salah satu teknik pakai bola dalam permainan sepakbola adalah teknik mendribel bola atau menggiring bola.

Zalfendi (2005:78), mengatakan “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa mendribel atau menggiring bola merupakan gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain secara terus menerus. Keterampilan mendribel bola sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta dalam usaha memindahkan bola mendekati ke arah gawang lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa teknik mendribel penting sekali untuk dikuasai oleh pemain sepakbola.

Artinya seorang pemain harus memiliki keterampilan teknik mendribel atau menggiring bola dengan benar, hal ini disebabkan karena teknik mendribel bola dominan diperlukan dalam usaha melewati lawan atau semakin medekati daerah pertahanan lawan atau memindahkan bola ke gawang lawan sehingga dapat menciptakan gol. Keterampilan mendribel ini dapat ditingkatkan melalui latihan dan didukung oleh kemampuan kondisi fisik, seperti kelincahan, kecepatan, kelenturan togok, koordinasi mata-kaki, perkenaan kaki dengan bola, keseimbangan dan emosional pemain pada saat menggiring atau mendribel bola.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan terhadap pemain Sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman dalam beberapa kali mengikuti latihan dan pertandingan persahabatan dengan club lain, penulis menduga keterampilan mendribel bola atau menggiring bola masih rendah. Hal ini terlihat pada saat pemain menggiring bola terlihat gerakannya masih kaku, kurang lincah dan kurang gesit sehingga sering bola dengan mudah dirampas lawan.

Di samping itu pemain dalam menggiring bola pada saat berbalik arah, bola sering lepas dan dapat dirampas oleh lawan, saat lawan menutup pergerakan pemain dalam menggiring bola, dengan mudah bola berpindah pada lawan, dan sebagainya. Dengan demikian dapat diatikan bahwa keterampilan mendribel atau menggiring bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan

Pariaman Utara Kota Pariaman masih belum begitu baik atau masih rendah.

Rendahnya keterampilan mendribel pada anggota Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman , mungkin disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kelincahan, kelentukan tubuh, koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, kecepatan, pandangan, perkenaan kaki dengan bola, kecondongan badan, dan emosional pemain pada saat menggiring bola dalam situasi permainan. Semua faktor ini dapat mempengaruhi keterampilan mendribel pada anggota Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

Melihat kenyataan di atas, penulis menduga rendahnya keterampilan mendribel atau menggiring bola pemain sepakbola tersebut, mungkin dipengaruhi antara lain adalah kelincahan. Di samping itu juga belum diketahui kontribusi atau sumbangan kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola tersebut, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul yaitu "Kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang mempengaruhi keterampilan mendribel pemain sepakbola club

Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Kekuatan otot tungkai
2. Kecepatan
3. Perkenaan kaki dengan bola
4. Koordinasi mata-kaki
5. Kecondongan badan
6. Kelincahan
7. Kelenturan tubuh
8. Keseimbangan
9. Emosional pemain pada saat melakukan menggiring bola

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, penulis membatasi hanya atas satu variabel saja, yang penulis anggap dominan mempengaruhi keterampilan mendribel bola yaitu: kelincahan

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu Seberapabesar kontribusi kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kelincahan pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman
2. Keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman
3. Hubungan kelincahan terhadap keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
4. Pelatih sepakbola sebagai bahan masukan bahwa kemampuan fisik penting artinya dalam meningkatkan keterampilan teknik, khususnya teknik mendribel dalam permainan sepakbola.
5. Pemain Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam permainan sepakbola, seperti teknik menggiring bola.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga beregu dan termasuk cabang olahraga prestasi yang banyak digemari banyak orang. Menurut Eric C. Batty (1986:4) sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya". Sementara Joe Luxbacher (2004:VII) menjelaskan bahwa:

"Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh".

Berdasarkan uraian di atas, meskipun dikatakan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan sederhana, namun seorang pemain sepakbola banyak dituntut untuk memiliki keterampilan, misalnya saja trampil dalam teknik mendribel atau menggiring bola dan teknik-teknik lainnya. Di samping itu pemain tersebut juga harus mampu menghadapi kendala atau tekanan-tekanan yang terjadi dalam situasi pertandingan. Selanjutnya

seorang pemain sepakbola harus mampu mengatasi kelelahan fisik yang disebabkan, mungkin lawan yang dihadapi tangguh dan sulit untuk mengatasinya.

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

2. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Dalam permainan sepakbola, salah satu komponen kondisi fisik yang dominan dibutuhkan dalam melakukan teknik mendribel atau menggiring bola adalah kelincahan. Begitu juga bagi pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Hal ini dibutuhkan terutama pada saat memindahkan atau membawa bola dari suatu tempat ke tempat yang lain atau kesegala arah, karena dalam bermain sepakbola membawa bola dengan menggiring bola tidak selalu bergerak ke depan saja, namun ada saatnya bergerak ke belakang atau daerah pertahanan sendiri, ke kiri dan

ke kanan dalam usaha melewati lawan, atau menarik perhatian lawan sehingga daerah lawan terbuka dan kesempatan menuju gawang atau memungkinkan untuk menciptakan gol.

Menurut Ismaryati (2006:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan posisi tubuh dan bagian-bagian lainnya". Lutan (1986:116) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan "kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Sementara Toho Cholik Mutohir (2004:81) kelincahan adalah "kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari suatu titik ke titik yang lain". Selanjutnya Harsono (1998:3) mengartikan 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 dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pengertian kelincahan yang dikemukakan oleh beberapa para ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah posisi tubuhnya sesuai dengan yang dikehendaki dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan

kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Dengan demikian yang dimaksud dengan kelincahan dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dalam menyelesaikan rangkaian gerakan mendribel atau menggiring bola dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dengan gerakan yang gesit dan cekatan tanpa kehilangan keseimbangan pada saat merubah-ubah arah sambil mendorong bola dengan kaki, sehingga bola tersebut bergulir secara terus menerus di atas permukaan permainan sepakbola tanpa dapat dirampas oleh pemain lawan.

b. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Kelincahan seseorang dapat diperoleh dan ditingkatkan melalui latihan-latihan, misalnya saja seperti yang dikemukakan oleh Lutan (1991:116) yaitu sebagai berikut:

- “1) Lari bolak-balik (shuttle-run), lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, sipelaku harus secepatnya berusaha merubah arah untuk berlari menuju titik lainnya. Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak. 2) Lari zig-zag, sipelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali diantara 4-5 titik.

Jarak setiap titik sekitar 2 meter. 3) Jongkok-berdiri (squat-thrust), dimulai dengan sikap berdiri tegak, sipelaku berjongkok dengan kedua tangan dilantai. Selanjutnya, kedua kakinya di lemparkan lurus kebelakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan push-up. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Keseluruhan gerakan tersebut dilakukan secepat-cepatnya. Sipelaku diminta untuk mampu melakukan rangkaian gerakan itu sebanyak mungkin dalam batas waktu tertentu”.

Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan berbagai bentuk-bentuk latihan seperti lari zigzag, lari bolak-balik dan sebagainya. Tetapi dalam melakukan latihan kelincahan tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu pelaksanaan latihan tersebut dilakukan dengan benar, sesuai dengan ketentuan dan dilakukan secara kontiniu dan berulang-ulang, sehingga kelincahan tersebut dapat ditingkatkan.

Latihan-latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kelincahan dan nantinya kelincahan tersebut dibutuhkan dalam

melakukan gerakan mendribel atau menggiring bola, sehingga teknik mendribel bola dapat ditingkatkan karena didukung oleh kelincahan yang baik. Begitu juga dengan kelincahan pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Sehingga kemampuan teknik mendribel bola atau menggiring bola dapat ditingkatkan dengan mudah karena pemain memiliki kelincahan yang baik, artinya pemain dalam menggiring bola melakukannya dengan gesit dan lincah, sehingga bola tetap berada dalam penguasaan dan sulit bagi lawan untuk merampasnya. Hal ini sangat menguntungkan bagi tim dalam melakukan aksi penyerangan ke daerah lawan untuk mencari peluang untuk menciptakan gol, sesuai dengan ide permainan sepakbola adalah menciptakan golsebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

3. Keterampilan mendribel bola

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009:869) dijelaskan bahwa keterampilan berasal dari kata trampil yang artinya cekatan melakukan sesuatu. Jadi, keterampilan dapat diartikan kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan. Aktivitas atau gerakan ini dibentuk oleh faktor genetik yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Bila dikaitkan dengan keterampilan teknik mendribel atau menggiring bola, maka dapat diartikan sebagai kecakapan dan kesanggupan seorang pemain sepakbola dalam melakukan gerakan mendribel atau menggiring bola dan mampu menyelesaikannya dengan baik. Misalnya saja seperti pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dalam mendribel atau menggiring bola dalam bermain atau pertandingan.

Selanjutnya bila seseorang sudah memiliki keterampilan suatu teknik, maka dapat dikatakan dia sudah memiliki kemampuan yang baik. Eric C. Betty (1986:59) mengatakan bahwa “kemampuan mempunyai arti prestasi atau kapasitas, merupakan kemampuan aktual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu”. Jadi, kemampuan merupakan bagaimana seseorang dapat memperoleh kualitas tindakan yang terampil. Dalam hal ini, keterampilan mendribel bola pemain dapat dilihat dari keterampilan mendribel bola dengan mengukur waktu tempuh tercepat yang dicapainya dengan alat ukur *stopwatch* dan membutuhkan komponen kondisi fisik seperti koordinasi mata-kaki dan kelincahan.

Selanjutnya Keterampilan mendribel atau menggiring bola bola tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan secara terarah, kontiniu dan berkelanjutan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Hal ini harus mendapat latihan atau petunjuk dari

pelatih yang sudah berpengalaman, begitu juga keterampilan mendribel bola pemain Sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

Yunus (1992:108) menjelaskan bahwa teknik adalah “cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif”. Dengan demikian teknik dalam menggiring bola dapat diartikan sebagai cara membawa bola atau memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan efektif dan efisien. Zalfendi dkk (2005:59) sebagai ketua Tim Pengajar Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, menjelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada dua teknik gerakan bahwa:

- “1) Gerakan tanpa bola: a) Lari, merupakan langkah-langkahpendek tanpa bola, b) Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, c) *Tackling*(merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan, d) Rempel (*Body Charge*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan. 2) Gerakan dengan bola : a) *Shooting* ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, b)

Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya, c) Menggiring bola (menggiring bola) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

Berpedoman pada pendapat di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa seorang pemain sepakbola harus menguasai dua bentuk gerakan dalam permainan sepakbola yaitu gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Gerakan-gerakan tersebut selalu dilakukan dalam situasi bermain, kedua gerakan itu dalam bermain sepakbola saling mendukung dan dibutuhkan dalam melakukan teknik-teknik dasar di antaranya adalah teknik mendribel bola atau menggiring bola.

Soekatamsi (1992:273) mengatakan bahwa untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Sedangkan pengertian mendribel atau menggiring bola menurut Darwis (1999 : 59) adalah “merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Selanjutnya teknik menggiring bola atau membawa bola menurut Zulfar Djezet (1985:15) adalah

“Kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas”.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan salah satu upaya dalam seorang pemain sepakbola yaitu dengan memindahkan bola dari tempat yang satu ketempat yang lain dengan menggunakan kaki. Di samping itu gerakan yang dilakukan adalah sambil berlari dengan langkah pendek-pendek sambil mendorong bola, sehingga bola bergulir secara terus menerus, namun masih dalam penguasaan sendiri.

Zalfendi dkk (2005:73-75) menjelaskan ada beberapa cara dalam melakukan menggiring bola, yaitu: “1) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa

menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara.

a. Mendribel Bola Dengan Kura-Kura Bagian Luar

Mendribel atau menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kelincahan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

b. Mendribel Bola Dengan Kura-Kura Bagian Dalam

Mendribel atau menggiring bola dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola dapat dengan

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

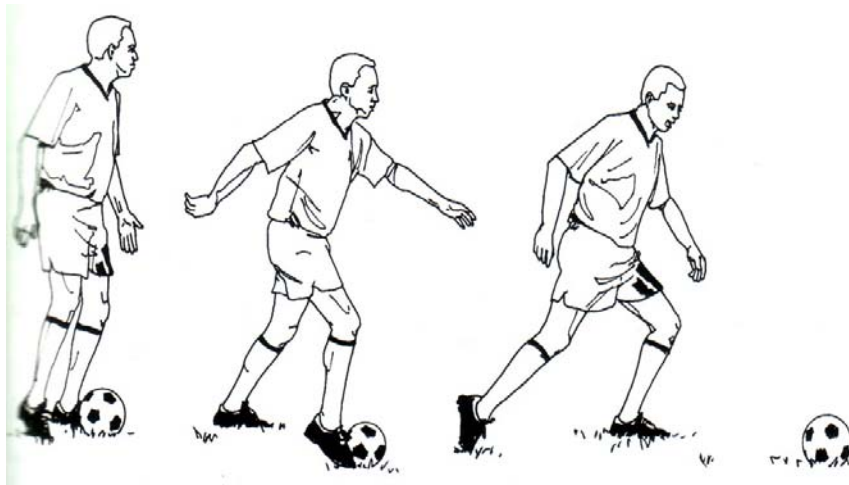
c. Mendribel Bola Dengan Kura-Kura Bagian

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

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan; cara mendribel atau menggiring bola dengan cepat dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa faktor yakni sebagai berikut

“1) Persiapan: Postur tubuh tegak, bola di dekat kaki, kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik. 2) Pelaksanaan: Fokuskan perhatian pada bola, tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya, dorong bola ke depan beberapa kaki. 3) *Follow through*: Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, bergerak mendekati bola, dorong bola ke depan”.

Berdasarkan penjelasan tentang banyak hal yang harus diperhatikan dalam mendribel atau menggiring bola yang telah dikemukakan di atas, maka hal ini harus diperhatikan karena dapat menghasilkan gerakan dalam melakukan dribel tersebut menjadi lebih baik.. Untuk lebih jelaslah cara pelaksanaan mendribel bola atau menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan teknik menggiring bola
Sumber : Joe Luxbacher (2004:49) .

Dari gambar 1 di atas, jelaslah bahwa keterampilan mendribel bola merupakan kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuhnya untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Misalnya saja dengan tujuan, mengatur tempo permainan, memancing lawan sehingga terbuka daerah pertahanan lawan

mengadakan serangan balik, melewati lawan, dan tujuan lain mendribel atau menggiring bola yaitu melakukan penyerang untuk mendekati gawang lawan dalam mencetak gol atau memasukkan bola ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa teknik mendribel atau menggiring bola penting untuk dikuasai bagi seorang pemain sepakbola, begitu juga bagi pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Hal ini disebabkan banyak sekali tujuan dari mendribel bola, terutama sekali dalam menerobos pertahanan lawan atau mendekati daerah gawang dan memungkinkan terjadinya gol ke gawang lawan.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan seseorang dalam melakukan menggiring bola dengan baik dan benar, dibutuhkan komponen kondisi fisik seperti koordinasi dan kelincahan, kecepatan, keseimbangan, sikap badan dan kelincahan. Dalam penelitian ini hanya membahas tentang kelincahan. Kelincahan yaitu kelincahan seseorang dalam merubah-ubah gerakan dalam situasi bermain atau dalam situasi pertandingan.

Teknik mendribel atau menggiring bola tersebut penting dikuasai menurut Dinata (2007:12 karena menggiring bola

merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Artinya menguasai teknik mendribel dengan baik sudah bermanfaat dalam aksi penyerangan ke pihak lawan. Sementara Sneyers (1988:55) menggiring bola berguna untuk:

“Mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Selanjutnya mendribel atau menggiring bola dapat dikatakan sebagai kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan. Pemain sepakbola juga bisa menampilkan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan dan sebagainya. Artinya kemampuan dan keterampilan mendribel bola atau menggiring bola merupakan kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Begitu juga bagi pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman teknik mendribel bola harus dikuasai dan ditingkatkan. Banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat

dilakukan untuk meningkatkan keterampilan mendribel bola, misalnya dengan melakukan latihan menggiring bola dengan melewati beberapa patok atau cone, dalam segala arah. Bisa juga dengan mendribel bola sendiri ke segala arah dengan adanya lawan yang membayang-bayangi dan sebagainya.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan pada bagian terdahulu yaitu tentang keterampilan mendribel bola sebagai variabel terikat dan kelincahan sebagai variabel bebas. Yang dimaksud dengan keterampilan mendribel bola menurut Darwis (1999:59) menggiring bola adalah “merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”.

Seorang pemain untuk trampil dalam mendribel atau menggiring bola dalam permainan sepakbola, salah satu faktor pendukungnya adalah kelincahan. Toho Cholik Mutohir (2004:81) mengatakan kelincahan adalah “kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari suatu titik ke titik yang lain”. Dengan demikian dalam penelitian ini diduga adanya hubungan antara kelincahan dengan keterampilan mendribel bola yang dilakukan oleh pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Artinya semakin tinggi kelincahan seseorang, maka semakin terampil dalam menggiring atau

mendribel bola. Untuk lebih jelasnya keterkaitan antara variabel bebas yaitu kelincahan (X) terhadap variabel terikat yaitu keterampilan mendribel bola (Y) dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Kerangka Konseptual Penelitian

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu “Terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman”.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan kelincahan dengan keterampilan mendribel bola pemain sepakbola Club Persikatim Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dan diterima kebenarannya secara empiris karena diperoleh $r_{hitung} 0,564 > r_{tabel} 0,444$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Guru penjasorkes sebagai pelatih sepakbola, agar dapat memberikan variasi latihan kelincahan, sehingga keterampilan mendribel bola dapat ditingkatkan.
2. Pemain sepak bola, agar lebih rajin dan disiplin dalam latihan, baik latihan kondisi fisik, maupun latihan teknik seperti latihan kelincahan dapat mendukung keterampilan teknik mendribel bola.
3. Kepala sekolah agar dapat memberikan kesempatan pada pemain mengikuti pertandingan-pertandingan sepakbola, seperti

pertandingan dalam rangka hari besar negara atau persahabatan dengan sekolah lain, sehingga prestasi olahraga sepakbola dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineke Chipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*, padang FIK-UNP.
- Batty, Eric. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang (2009). Padang UNP.
- Cholik, Mutohir, Toho dan Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik pada masa anak-anak*. Depdiknas
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Lutan, Rusli, dkk. 1986. *Manusia dan Olah Raga*. ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- 1991. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori Metode*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. *Sepak bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses Penerjemahan:Agusta Wibawa (Soccer Step to Succes)*. Jakarta : PT. Raja Grfindo Persada.
- Sneyers, Jef. 1988. *Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rova Jaya Putra Offseet.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.