

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP DRIBLE
DALAM SEPAKBOLA DI KLUB GUMARANG SUNGAI LIMAU
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pendidikan*



Oleh

ZULIAN FEBRI ALAMSYAH

NIM. 78480

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

2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP DRIBLE DALAM SEPAK BOLA DI KLUB SEPAK BOLA GUMARANG SUNGAI LIMAU KAB.PADANG PARIAMAN

Nama : Zulin Febri Alamsyah
Bp\nim : 2006\78480
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2011

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP:19590602 198503 1003

Drs. Arsil, M.Pd
NIP:19600317 198602 1001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs.Hendri Neldi,M.Kes,AIFO
NIP:19620520 198703 1002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP DRIBLE
DALAM SEPAK BOLA DI KLUB SEPAK BOLA GUMARANG
SUNGAI LIMAU KAB. PADANG PARIAMAN**

*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*

Nama : Zulin Febri Alamsyah
Bp/Nim : 2006/78480
Prodi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 7 Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Arsil, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	4. _____
5. Anggota	: Drs. Nirwandi, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Sepak Bola Di klub Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman

OLEH : Zulian Febri Alamsyah/ 2011

Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble bola pemain dalam sepak bola Di klub Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola di klub Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman, dan sampelnya berjumlah 30 orang dan dilaksanakan di klub Gumarang Sungai Limau Kab Padang Pariaman dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrument penelitian kecepatan diperoleh dengan, tes kelincahan diperoleh dengan, kemampuan dribble didapatkan melalui tes dribble yang dilakukan oleh atlet.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat kontribusi yang signifikan kecepatan dengan kemampuan dribble dalam yang diperoleh $r_{hitung} = 0,503 > r_{tabel} = 0,361$, kontribusi kecepatan terhadap kemampuan dribble dalam adalah sebesar 25,30%. 2) Terdapat kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan dribble yang diperoleh $r_{hitung} = 0,632 > r_{tabel} = 0,361$; 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble diperoleh $R_{hitung} = 0,700$, kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribble adalah sebesar 49%

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan nikmat waktu dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Kontribusi Kkecepatan dan Kelincahan Terhadap *Drible* Bola Pemain Sepak Bola Klub Sepak Bola Gumarang Sungai Limau Kab.Padang Pariaman”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar keserjanaan. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. . Bapak Drs.Zalfendi,M.kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.
2. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.
3. Bapak Drs.Jonni,M.Pd ,Drs. Jaslindo, M.S ,Drs. Nirwandi, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan proposal ini.
4. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.kes AIFO selaku Penasehat Akademik
5. Seluruh Staf Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai Pembina dan penasehat selama perkuliahan.
6. Selanjutnya kepada seluruh rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi penulis.

Semoga bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2011

Zulian Febri Alamsyah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembahasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. Mendribble Bola.....	11
3. Kelincahan	15
4. Kecepatan.....	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	23

D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Definisi Operasional	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Teknik Analisa Data.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif	31
B. Pengujian Hipotesis	35
C. Uji Hipotesis	36
D. Pembahasan	38

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi Penelitian	24
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Data Kcepatan	29
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	32
Tabel 4	Distribusi kemampuan dribble.....	34
Tabel 5	Uji Normalitas Data.....	35
Tabel 6	Rangkuman Hasil Analisis Kecepatan.....	36
Tabel 7	Rangkuman Hasil Analisis Kelincahan.....	37
Tabel 6	Rangkuman Uji Signifikan Koefesien Korelasi Ganda	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 2 Tes Lari Cepat 30 Meter.....	26
Gambar 3 Lintasan Kelincahan.....	27
Gambar 4 Tes Mendribble Bola.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Pengukuran Kelincahan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Drible	44
Lampiran 2 Uji Normalitas Variabel Kecepatan (X1)	45
Lampiran 3 Uji Normalitas Variabel Kelincahan (X2)	46
Lampiran 4 Uji Normalitas Kemampuan Drible (Y)	47
Lampiran 5 Analisa Hubungan antara Kecepatan (X1)	48
Lampiran 6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi	49
Lampiran 7 Uji Kontribusi Kelincahan	50
Lampiran 8 Analisis Hubungan Antara Kelincahan (X2) Terhadap Kemampuan Drible	51
Lampiran 9 Uji Keberartian Koefisien Korelasi	52
Lampiran 10 Uji Kontribusi Kecepatan	53
Lampiran 11 analisis hubungan Antara Kecepatan (X1) Dan Kelincahan (X2) Dengan Kemampuan Drible	54
Lampiran 12 Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok, dalam UU RI No. 3 Th 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 berbunyi : “keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, memahami nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa.

Pesepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam

meraih prestasi, hubungan keempat faktor ini merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya.

Dari uraian diatas, pembinaan olah raga prestasi dalam olah raga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjarangan atlet sampai dengan tahap sampai akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi yang di capainya. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan itu Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan:”Kemampuan prestasi olah raga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olah raga tertentu dan ditentukan oleh strukur kondisi yang komplek dari sejumlah faktor khusus prestasi, adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olah raga sepakbola pada saat ini banyak yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepak bola. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satunya dapat ditempuh pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Sesuai dengan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah gerakan berlari dengan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan.

Salah satu klub sepakbola yang ada di Kab. Padang Pariaman yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kab. Padang Pariaman khususnya adalah Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai, perlu latihan yang sungguh dan direncanakan baik”

Salah satu teknik dasar yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribbling* dan kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling* adalah kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan pengamatan peneliti,

kemampuan mendrible pemain sekolah sepakbola Gumarang Sungai Limau masih kurang baik.

Selanjutnya untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan dribble dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kemampuan motorik.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Klub Gumarang sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *drible* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *mendrible* bola kedepan, lepasnya bola dari dribble yang dilakukan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi motorik pemain saat melakukan *drible* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan dalam *mendrible* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan. Apabila hal ini dibiarkan dikhawatirkan prestasi Gumarang Sungai Limau akan sulit di raih, sebab apabila pemain tidak dapat melakukan *drible* dengan baik, diduga pemain Gumarang Sungai Limau tidak bermain bola secara baik.

Dari uraian diatas maka tampak permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam pemain sepakbola unsur kemampuan motorik berperan penting dalam *mendrible* oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan dengan

peneliti secara ilmiah mengenai kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan *dribble* pada pemain Klub Gumarang Sungai Limau.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola Gumarang Sungai Limau".Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah diatas,dapat dilihat rendahnya kemampuan *mendribble* pemain Klub sepakbola Gumarang Sungai Linau, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Perkenaan kaki dengan bola
4. Koordinasi gerakan
5. Kondisi fisik
6. Teknik penguasaan bola

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi kemampuan *drible* dalam olahraga sepakbola,serta terbatas dana serta waktu yang tersedia maka penulis membatasi dengan 2 variabel yaitu kecepatan dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah ,maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan dengan kemampuan *drible*.
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan dengan kemampuan *drible*.
3. Berapa besar Kontribusi antara kecepatan, kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *drible*.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberepa besar Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *mendrible* bola pemain Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar strata satu sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga pada FIK UNP

2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepak bola
3. Sebagai bahan masukan pengcab olahraga sepakbola Kabupaten Padang Pariaman.
4. Sebagai bahan masukan bagi pelatih Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kab.Padang Pariaman
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola
6. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya fakultas ilmu keolahragaan UNP
7. Referensi bagi peneliti berikutnya

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang dan termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dari kaki ke kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar bola tidak masuk gawang sendiri.

Dalam permainan sepakbola di gunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, diantara kedua babak, diselingi dengan istirahat 15 menit.

Permainan sepakbola memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik diasmping kondidsi fisik yang prima bagi pelakunya . Untuk itu perlu peningkatan metode pelatihan yang diberikan kepada pemain sepakbola. Konsep dan bentuk-bentuk latihan

sepakbola sesuai dengan peraturan dan saat-saat penting dalam sepakbola.

Konsep bermain sepakbola menurut Emral Abus (2005:80) menjelaskan

“Tiga saat penting dalam sepakbola bola diberikan sedini mungkin permainan sepakbola dinegara kita akan semakin maju, tiga momen penting dalam permainan sepakbola adalah (a) menguasai bola, (b) lawan menguasai bola, dan (c) pergantian atau transisi menguasai bola (Positif – negatif)”

Seluruh kegiatan dalam sepak bola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola, bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim Sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa:

1. Gerakan tanpa bola.
 - a. Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola.
 - b. Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil tinggi yang tidak mungkin untuk menggunakan kaki.
 - c. Tackling (merampas bola), merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d. Rempel (body chart), merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
2. Gerakan dengan bola.

- a. Menendang, merupakan suatu usaha untuk memindah bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
- b. Menahan dan Mengontrol, merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
- c. Menggiring bola (*dribbling*), merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan kutipan diatas, pada saat menguasai bola pemain membangun serangan melebar, kuasai bola dan tempatkan posisi sebaik mungkin. Namun saat lawan menguasai bola ganggu serangan. Usahakan merampas bola di kaki lawan dan persempit gerak lawan. Setiap pertandingan para pemain bermanfaat bagi timnya. Saat transisi terjadi segeloh menyerang kepertahanan lawan, cegah lawan melakukan long past ke jantung pertahanan kita.

Beberapa manfaat atau fungsi *dribble* dalam permainan sepak bola menurut Sneyers (1988 : 55) adalah: 1.untuk mengadakan serangan balik, 2.menarik perhatin lawan dan memberi kesmpatan unutk membebaskan diri dari kawanan lawan, 3.untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau, merupakan klub yang cukup rutin melakukan latihan. Klub ini dibina karena diharapkan dapat

mencapai prestasi yang maksimal, namun beberapa waktu belakangan ini muncul permasalahan pada Klub ini, yaitu masih kurangnya pencapain prestasi oleh Klub ini, rendahnya pencapain prestasi ini salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya kemampuan *drible*. Ini terlihat pada setiap kesempatan *dribbling* ke gawang banyak atlet sepakbola Gumarang Sungai Limau gagal dalam *mendrible* bola, karena atlet kaku disaat *mendrible* bola sehingga berbenturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *mendrible* bola kedepan, lepasnya bola dari *drible* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan dari depan. Hal ini mengakibatkan kegagalan atlet dalam menyusun serangan serta gagal untuk mencapai tujuan dari ide permainan sepakbola. Berdasarkan penjelasan diatas, apabila tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi Klub Sepakbola Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.

2. Mendrible Bola

Dalam olahraga permainan sepakbola, teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan-kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola : Zalfendi dkk (2005:100) mengatakan teknik permainan sepakbola terdiri dari :1) “teknik tanpa bola, dan 2) teknik dengan bola.

Dalam permainan sepak bola dribble merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Diknas (1984:12) mengatakan bahwa: “Dribbling merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Kemampuan mengiring bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olah raga pemain itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) mengatakan mengiring bola atau mendrible sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena mengiring merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan.

Tim Sepakbola (2006:73-75) mengemukakan beberapa cara melakukan *dibble* :

b. *Drible* menggunakan kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain tersebut dapat merubah arah dengan mudah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola.

c. *Drible* dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri maupun kekanan berarti menghindarkan bola dari lawan, karena dengan cara

demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau dapat membatasi lawan dengan bola.

d. *Dribble* dengan kaki bagian atas

Menggiring dengan 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 digiring, ditendang, lalu dikejar (kick and run)

Teknik tanpa bola seperti berlari, merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain sepakbola dengan langkah merupakan ciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi dan merampas dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan.

Teknik dengan bola seperti menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam bola keadaan diam, menggelinding maupun melayang ke udara.

Menggiring bola merupakan teknik usaha membawa bola dari satu kedaerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: “1) memindahkan daerah ke permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4)

memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan bagian atas. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara 2 kaki. Disamping itu seseorang dalam bermain sepakbola dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan kura-kura kaki bagian luar, dengan tujuan memberi kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dengan cara ini menurut Zalfendi dkk, (2005:111) yaitu “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”.

Selanjutnya menggiring bola bisa juga dilakukan dengan kura-kura bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang yang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan kearah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik menggiring bola dengan baik akan

mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, seperti dengan mudah melewati lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang bermain dengan baik dalam permainan sepakbola. Begitu halnya bagi atlet klub sepakbola Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariamn dalam menguasai keterampilan menggiring bola tercapainya peningkatan penguasaan teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

3. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan (Poerwadarminto, 1986). Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan (Hirtz P, 1976) dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda (Suharno, 1983) dan dalam situasi lingkungan yang berubah-ubah (Krejci & Peter, 1976).

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru (Klaus & Dieter, 1981).

Kelincahan yang diteliti pada penelitian ini ialah kelincahan secara umum (General Agility). Baik tidaknya suatu kelincahan tergantung dari kekuatan kelompok otot di daerah tungkai dan kaki, kelentukan sendi di

daerah anggota bawah, dan kemampuan merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkesinambungan (Suharno, 1983).

Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu (Krejci & Peter, 1976). Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Hirtz P, 1976). Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregunya serta gerak lawan bermain (Suharno, 1983).

Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan.

Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincahannya pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang.

Berdasarkan pengertian dan pendapat beberapa para ahli yang telah di sampaikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa anak atau siswa yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil dribblingnya akan

baik pula, terutama pada saat melewati lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang dalam permainan sepakbola.

4. Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kecepatan menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Dalam ilmu fisika kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu. Sedangkan dalam ilmu keolahragaan, Robinson dalam Arsil (2000), berpendapat bahwa “Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Di sisi lain Corbin dalam Arsil (2000), berpendapat, “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Di lain pihak Arsil (2000), menyatakan kecepatan sebagai “Suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

b. Jenis Kecepatan

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Menurut Syafruddin (1999) “Kecepatan reaksi terdiri atas kecepatan reaksi sederhana dan kecepatan reaksi kompleks, sedangkan kecepatan aksi (gerakan) dapat dibedakan atas kecepatan aksi siklik dan kecepatan aksi asiklik”. 1) Kecepatan Reaksi Kecepatan reaksi adalah “kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil”. Syafruddin (1999). 2) Kecepatan Aksi (gerakan) Kecepatan aksi diartikan sebagai “kemampuan, dimana dengan bantuan kelentukan, sistem syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal”. Syafruddin (1999).

Menurut Arsil (2000), kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

1) Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat.

2) Kecepatan Bergerak (*Speed of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh.

3) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kemampuan kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor sebagai berikut :

- 1) Kekuatan otot,
- 2) Tegangan otot
- 3) Kecepatan reaksi.
- 4) Kecepatan kontraksi.
- 5) Koordinasi.

Menurut Arsil (2000), 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.

Berdasarkan pengertian dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan memiliki

kemampuan dribbling yang tinggi pula. Kecepatan sangat dibutuhkan saat mendribbling bola setelah melewati lawan sehingga pemain dapat dengan cepat meninggalkan lawan. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan dribbling.

B. Kerangka Konseptual

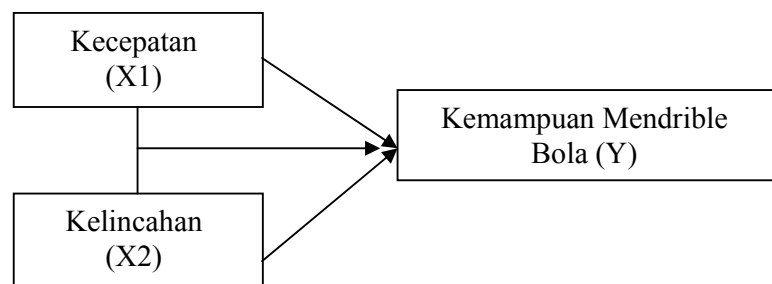
Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) menggiring bola berguna untuk: 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.”

Seseorang dapat melakukan gerakan mendribel bola dalam permainan sepakbola dengan baik, salah satunya dipengaruhi dengan faktor kemampuan motorik.

Seperti yang telah dikemukakan diatas penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribble. Di dalam usaha meningkatkan prestasi suatu tim sepakbola harus dilakukan proses latihan yang teratur dari program yang telah disusun. penguasaan gerakan tergantung pada tingkat penguasaan yang dimiliki dan dipengaruhi faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim sepakbola. Seorang pemain sepakbola dituntut harus lincah saat bermain karena dengan kelincahan dapat menggerakkan tubuh berpindah dari satu gerakan ke gerakan tubuh lainnya.

Kecepatan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang poenting dalam cabang olahraga sepakbola. Dalam melakukan *drible* dalam sepakbola kecepatan sangat berperan dalam keberhasilan *drible* tersebut. Karna dengan kecepatan dapat melakukan *drible* yang berguna melewati lawan, menyusun serangan, mencari kesempatan, melakukan tendangan kegawang, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan *mendribel* bola pemain Sepakbola Klub Gumarang Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman, untuk lebih jelasnya berikut ditampilkan gambar kerangka konseptual yaitu:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian tori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan mendribble bola pemain sepakbola Gumarang Sungai Limau Kab. Padang Pariaman.
2. Terdapat kontribusi kelincahan dengan kemampuan mendribble bola pemain sepakbola Gumarang sungai limau Kab.Padang Pariaman.
3. Terdapat kontribusi bersama–sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan mendribble bola pemain klub Gumarang Sungai Limau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribble* adalah sebesar 25,30%, sedangkan sisanya 74,70% disebabkan oleh variabel lainnya.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* adalah sebesar 39,94%, sedangkan sisanya 60,06% disebabkan oleh variabel lainnya.
3. Dari hasil pengujian korelasional ganda menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dengan kemampuan *dribble* adalah sebesar 49%, sedangkan sisanya 51% disebabkan oleh variabel lainnya.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*, yaitu :

1. Kepada pelatih disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kecepatan dan kelincahan pemain dalam proses latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang kemampuan *dribble*.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kecepatan dan kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet.
3. Para atlet agar memperhatikan faktor kecepatan dan kelincahannya masing-masing agar tidak mempengaruhi kemampuan *dribble*.
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Sepak Bola* (Laporan Penelitian), Padang: UNP
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. Tesis Pasca Sarjana Padang. UNP
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola* : Jakarta: Cerdas Jaya
- Diknas, Depdikbud. 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*
- Emral Abus. 2005. *Dalam Buku Ajar Sepak Bola*. UNP
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik*. Padang: FIK-UNP
- _____. 2003. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik*. Disertasi. Jakarta: Pasca Sarjana UNJ
- Kiram Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang FIK UNP
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Magill, Richard. 1980. *Motor Learning Concepts Application*. Dubuque: IOWA. C. BROWN Company Publisher
- Singer, Robern. 1980. *Motor Learning and Human Performance Application to Motor Skill and Movement Behaviour*. New York. Kolier Mark Milan Publishing Company
- Sukintana. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa
- Tim Sepakbola. 2006. *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik dan Sejarah Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Zalpendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. UNP