

**HUBUNGAN KECEPATAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIRING BOLA SISWA SSB GUMARANG KECAMATAN SUNGAI
LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**Delpa Amri
NIM 89975**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

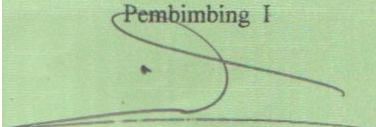
Hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB
Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Delpa Amri
NIM : 89975
Program Studi : Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

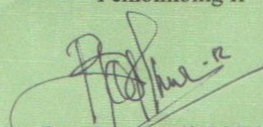
Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh :

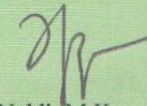
Pembimbing I


Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP 195906021985031003

Pembimbing II


Dra. Rosmaneli, M.Pd
NIP 195705211984032001

Mengetahui ;
Ketua Jurusan PO/Prodi Penjaskes


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

PENGESAHAN

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 terhadap keterampilan menggiring
bola siswa SSB Gumarang Kecamatan Sungai Limau
Kabupaten Padang Pariaman

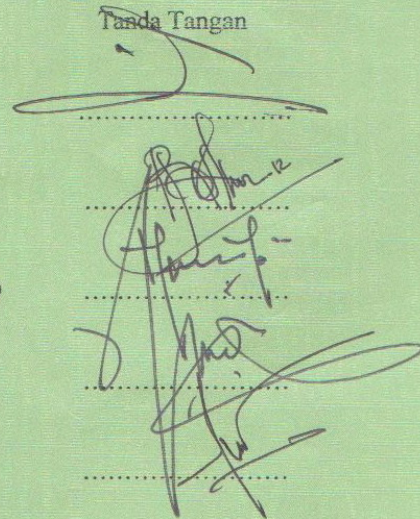
Nama : **Delpa Amri**
NIM : 89975
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Zalfendi, M.Kes
2. Sekretaris : Dra. Hj Rosmaneli, M.Pd
3. Anggota : Drs. Madri M, M. Kes AIFO
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd



ABSTRAK

Delpa Amri : Hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Penelitian ini berawal dari kenyataan di lapangan, yaitu rendahnya kemampuan siswa melakukan keterampilan *menggiring* sebagai salah satu teknik dasar sepakbola dilihat dari kemampuan biomotor yaitu kecepatan. Jenis penelitian adalah korelasional, dengan tujuan membuktikan seberapa besar elemen kondisi fisik kecepatan, memberikan hubungan terhadap keterampilan *menggiring bola* siswa, baik secara sendiri maupun bersama-sama.

Populasi penelitian adalah siswa SSB Gumarang Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 60 orang. Penetapan sampel menggunakan purposive *sampling* yang berjumlah 20. Instrumentasi yang digunakan adalah tes kecepatan sprint 30 meter. Hipotesis penelitian adalah ; Terdapat hubungan kecepatan terhadap keterampilan *menggiring* dalam sepak bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan statistik parametrik menggunakan formula regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0.05α .

Hasil analisis menunjukkan bahwa kecepatan (X) memiliki hubungan terhadap keterampilan menggiring bola, r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.541 > r_{tab} 0.444. Artinya bahwa kecepatan sebagai *independent* variabel memiliki hubungan yang kuat dan searah terhadap *dependent* variabel yaitu keterampilan menggiring bola siswa. Dengan demikian hipotesis kerja (H_a) yang diajukan dapat dibuktikan

Kata kunci : kecepatan dan keterampilan menggiring

Juli 2011
Penulis

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. Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah mengizinkan saya untuk melanjutkan studi di Universitas Negeri Padang ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta staf dan jajarannya yang selalu mendorong saya dalam menyelesaikan studi ini.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang dengan seksama selalu memantau dan memberikan arahan positif demi selesainya Skripsi ini.
4. Drs. Zalfendi, M.Kes dan Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, sebagai pembimbing telah memberikan arahan positif demi selesainya 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 ke pada ayah dan ibunda, 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 sejawat yang namanya tidak sempat saya cantumkan satu persatu selalu memberikan bantuan dan informasi terutama saat-saat saya jauh dari fakultas
8. Pelatih SSG Gumarang tempat penelitian ini dilaksanakan, semoga bantuan yang diberikan mendapat pahala di sisi-Nya
9. Kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kiranya Allah memberkati segala-galanya.
10. Kakak serta , dan adik-adik, saya ucapkan terima kasih karena telah mem-bantu, mendorong memberikan semangat untuk menyelesaikan pendidikan ini.

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 membalasi semua kebaikan yang telah diberikan itu.

Juli, 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Kecepatan	7
2. Keterampilan Mengiring Bola	11
B. Kerangka konseptual	17
C. Hipotesis.....	18

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan sampel	19
D. Jenis Dan Sumber Data	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Aanalisis Data	22

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Data Penelitian	23
1. Kecepatan	23
2. Keterampilan Mengiring Bola	24
B. Analisis dan Hasil Penelitian.....	26
C. Pembahasan.....	26

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30

DAFTAR PUSTAKA	31
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	19
2. Jumlah Sampel Penelitian	20
3. Rerata hitung dan Standar Deviasi Data Penelitian.....	23
4. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	23
5. Distribusi Frekuensi Data Keterampilan Mengiring Bola.....	24
6. Uji Normalitas Data Penelitian.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Mengiring Bola Berputar Ke Arah Kiri Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Dalam.....	12
2. Mengiring Bola Berputar Ke Arah Kanan Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah luar	13
3. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Dalam	15
4. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Sebelah Luar	16
5. Kerangka Konseptual.....	18
6. Tes Keterampilan Mengiring	22
7. Grafik data kecepatan.....	24
8. Grafik data keterampilan menggiring bola.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah Penelitian	32
2. Data Penelitian.....	33
3. Tabel Kerja Analisis Manual Korelasi Product Moment.....	34
4. Deskripsi dan Uji Normalitas Data Penelitian	35
5. Uji Homogenitas Data Penelitian.....	36
6. Analisis Korelasi Data Kecepatan (X) dan Keterampilan Mengiring Bola (Y).....	37
7. Tabel X Tabel Harga-Harga Kritis.....	38
8. Tabel Nilai-Nilai 'r' Product Moment	39
9. Gambar Penelitian.....	40
10. Izin Penelitian	42
11. Izin Penelitian dari SSd Gumarang	43
12. Surat Keterangan kelayakan stop watch	44

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. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan 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.

Tapi sementara itu sepakbola di Indonesia menunjukkan prestasi yang tidak stabil dan sering gagal dalam pertandingan internasional, contohnya saja baru baru ini Indonesia tidak mampu menjadi juara diajang AFF SUZUKI CUP 2010, Indonesia hanya menjadi runner up dikejuaraan tersebut. Oleh karena itu keberhasilan dalam meraih prestasi maksimal didukung oleh beberapa factor. Menurut Suharno (1990 : 2) dijelaskan bahwa:

“Pada umumnya faktor –faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor indogen dan eksogen. Faktor indogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan factor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan dan partisipasi pemerintah”.

Dalam permainan sepakbola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya dan mencegah lawan jangan sampai berbuat hal yang sama terhadap 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. Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2005 : 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, menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, melempar bola, gerak tipu, dan teknik penjaga gawang.

Menurut pendapat diatas, teknik penting dimiliki oleh setiap atlet, dengan menguasai teknik maka dapat meningkatkan kualitas permainan. Keterampilan menggiring bola, dalam permainan sepakbola sangat penting karena menggiring bola merupakan salah satu syarat yang harus dimiliki atlet. Keterampilan menggiring bola yang baik menguntungkan atlet, agar bisa menguasai. menggiring juga didukung oleh kecepatan dan kelincahan sehingga hasil yang diharapkan oleh semua atlet tercapai. Sementara daya tahan juga sangat diperlukan dalam permainan sepakbola dan merupakan unsur kondisi fisik pendukung utama untuk atlet sepakbola.

Setiap atlet harus menggali kemampuan mengaplikasikan emosionalnya baik dilapangan maupun pada lapisan masyarakat. Menurut Gunarsa (1994 : 25) Emosional dapat digolongkan kedalam 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 memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Sukatamsi (1997) lebih lanjut menjelaskan menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus – menerus diatas tanah. Dan sebagai mana dijelaskan tujuan menggiring bola oleh Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP (2005 : 110) yaitu untuk memindahkan daerah permainan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan.

Menurut syafruddin (1999 :43). Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan (speed). 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 pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh. Menurut Pate (1984), kecepatan berpengaruh beberapa factor yaitu ; 1) tipe otot (distribusi otot cepat dan otot lambat, 2)

koordinasi neuromuscular, 3) biomekanik, 4) kekuatan otot. Jadi kesimpulannya, kecepatan sangat berperan penting untuk tercapainya menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat SSB gumarang saat melakukan latihan maupun pertandingan, masih banyak pemain yang kurang memiliki keterampilan menggiring bola dan juga dari kondisi fisik masih lemah dalam bentuk kecepatan sehingga disaat menggiring bola sering bola direbut oleh lawan.

Dengan demikian, jelas keterampilan atlet melakukan menggiring sebagai salah satu teknik dasar sepakbola sangat didukung oleh kemampuan kondisi fisik, diantaranya kecepatan. Rendahnya kemampuan ini diprediksi akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam melakukan berbagai teknik dasar seperti menggiring. 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 atlet sepakbola. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi peningkatan kondisi fisik, khususnya kecepatan serta upaya pengembangan metoda dan konsep latihan fisik secara spesifik. Oleh karena itu peneliti ingin mencoba mengadakan penelitian terhadap sebab sebab dan ingin memecahkan masalah dengan judul penelitian “hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Gumarang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan keterampilan menggiring bola, diantaranya yaitu :

1. Keterampilan menggiring
2. Daya tahan
3. kecepatan
4. teknik dasar
5. factor psikologis

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan-keterbatasan yang ada pada penulis baik dari secara edukasi maupun referensi maka tidak semua dapat di teliti.dengan arti kata, penelitian ini di batasi pada kecepatan yang akan di ungkapkan hubungannya terhadap keterampilan menggiring siswa SSB Gumarang .

D. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah kecepatan berhubungan terhadap keterampilan menggiring siswa SSB Gumarang”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

Membuktikan bahwa kemampuan kondisi fisik yaitu kecepatan memiliki hubungan terhadap keterampilan menggiring siswa SSB Gumarang .

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan berguna bagi :

1. Penulis, penelitian ini bermanfaat untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana sains pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang tahun 2011.
2. Pembina,SSB gumarang, sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola.
3. Jurusan, sebagai bahan masukan untuk merencanakan dan melaksanakan pembelajaran sepak bola serta meningkatkan mutu keterampilan menggiring bola.
4. Pengembangan ilmu keolahragaan,khususnya dalam pembinaan sepak bola.
5. Mahasiwa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian 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. Beberapa pendapat yang memberikan pengertian tentang kecepatan :

- a. Menurut Robinson (1976), kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
- b. Menurut Mathews (1979), kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.
- c. Menurut Corbin (1980), kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin.

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. 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 (jonath dan

krempel, 1981 : Martin, 1977). 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 factor 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 (Harsono, 1988: 21).

Menurut Nossek (1982), Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk yaitu:

1. Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik- baiknya.

3. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus (Suharno HP,1985: 31).

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai factor, sedangkan factor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh factor 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 pompa (1990), metode untuk melatih waktu reaksi adalah : 1). Waktu reaksi sederhana, dengan metode reaksi berulang, metode analitik dan sensomotorik. 2). Waktu reaksi yang komplek, 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 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).
Member 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 sepak bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada
saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat
kemudian dikembalikan lagi kedepanya 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.

2. Keterampilan Menggiring Bola

Sukatamsi (1997) menyatakan bahwa : “Menggiring adalah gerakan
lari menggunakan kaki mendorong bola agar terus menerus diatas tanah”.
Selanjutnya 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 kegawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut. 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 yaitu: 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian

atas (A. Sarumpat, 1992: 25). Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dan dengan kura-kura kaki bagian luar.

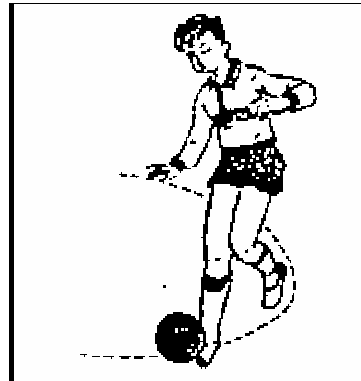
Hal ini dikarenakan untuk menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan. sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kaki bagian dalam. Cara ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau merubah arah (Sukatamsi, 1984: 160).



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

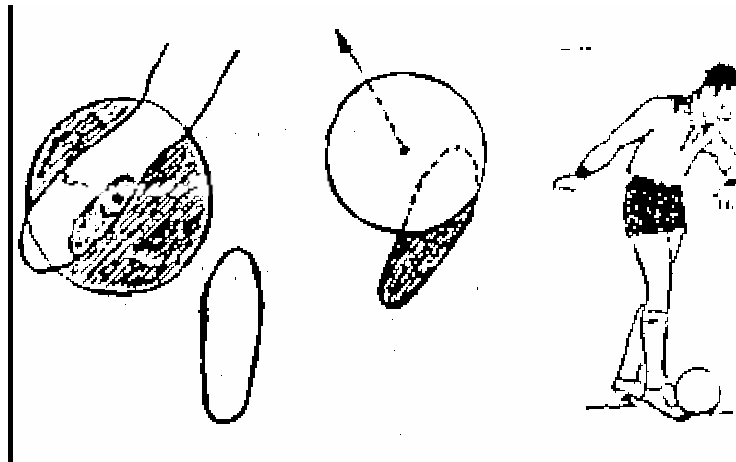
Untuk menggiring bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki sebelah luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena: bagian dari kaki yang bersentuhan dengan bola cukup banyak, pemain mudah bergerak ke depan atau untuk membelok, 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 (Sukatamsi, 1984: 162).



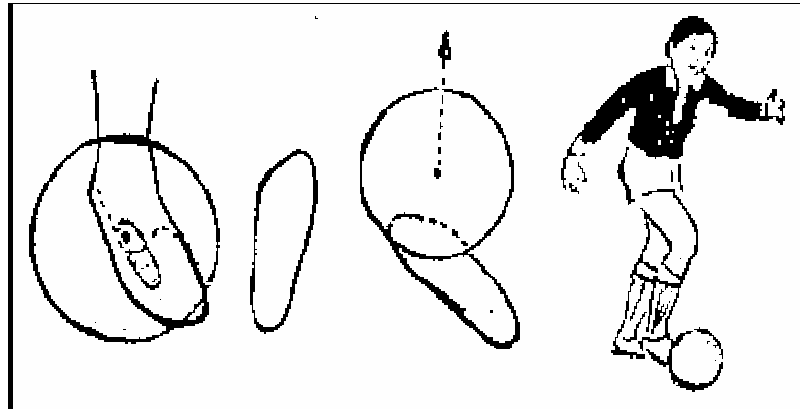
Gambar 2
Menggiring bola berputar kerarah kanan dengan kura-kura
kaki sebelah luar kaki kanan
Sumber : Sukatamsi, (1984: 162)

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 (Sukatamsi, 1984: 159).



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 (Sukatamsi, 1984: 161).



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.

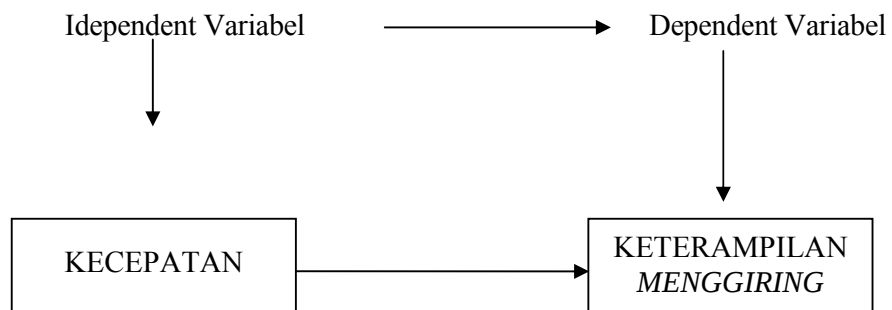
Berdasarkan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola 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.

B. Kerangka Konseptual

Kondisi fisik memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kinerja fisik bagi atlet. Di samping itu kondisi fisik merupakan hal pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi pada suatu cabang olahraga (Setiawan dalam Lutan, 1991). Kecepatan sebagai salah satu komponen kondisi fisik, digunakan dalam penelitian ini sebagai independent variabel, selanjut diprediksi bahwa komponen tersebut memberikan kontribusi terhadap keterampilan siswa dalam melakukan menggiring pada sepakbola. Pelaku gerakan mendribling bola dalam upaya melakukan controlling dengan berbagai kemampuan yang dimilikinya. Selanjutnya keterampilan melakukan menggiring digunakan sebagai tolak ukur dari penampilan kondisi fisik yaitu kecepatan. Jelasnya secara skematis disusun dalam kerangka konseptual seperti berikut :



Gambar 5 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “ terdapat hubungan kecepatan terhadap keterampilan menggiring dalam sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan memiliki hubungan serta memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring dalam sepakbola, r_{xy} (koefisien korelasi) = 0.541 > r_{tab} 0.444

B. Saran

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

1. Latihan kecepatan dapat dipakai untuk memberikan peningkatan kinerja fisik bagi atlet. Namun perlu diperhitungkan tujuan dan sasaran khusus yang ingin dicapai.
2. Setiap latihan memberikan akibat yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik. Oleh karena itu tujuan khusus latihan kecepatan untuk mendapatkan peningkatan harus disesuaikan dengan intensitas yang diberikan.
3. Hasil penelitian ini, dapat pedomani bahwa kecepatan merupakan salah satu aspek fisik yang perlu diperjatkan bagi atlet sepakbola.
4. Akhirnya, diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk dan metoda yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.