

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DENGAN
METODE ZIG-ZAG RUN DAN DODGING RUN DENGAN
METODE LARI BOLAK-BALIK DAN KELINCAHAN
REAKSI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING
BOLA SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga*



Oleh:

ZUNEDI

NIM. 85579 / 2007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Metode *Zig-zag Run* Dan *Dodging Run* Dengan Metode Lari Bolak-balik Dan Kelincahan Reaksi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Taruna Mandiri Padang

Nama : Zuned

Bp/Nim : 2007/85579

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002**

**Drs. Umar Nawawi, MS, AIFO
NIP. 19610615198703 1 003**

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Metode *Zig-zag Run* Dan *Dodging Run*
Dengan Metode Lari Bolak-balik Dan Kelincahan Reaksi Terhadap Kemampuan
Menggiring Bola SSB Taruna Mandiri Padang.**

Nama : Zunedi
Bp/NIM : 2007/85579
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	_____
2. Sekretaris : Drs. Umar Nawawi, MS, AIFO	_____
3. Anggota : Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	_____
4. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd	_____
5. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	_____

ABSTRAK

Perbedaan Latihan Kelincahan dengan Metode *Zig-Zag Run* Dan *Dodging Run* Dengan Metode Lari Bolak-Balik Dan Kelincahan Reaksi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Taruna Mandiri Padang.

OLEH : ZUNEDI /2011

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Pengaruh latihan kelincahan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola SSB Taruna Mandiri Padang?. 2) Pengaruh latihan kelincahan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola SSB Taruna Mandiri Padang?. 3) Bentuk latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola SSB Taruna Mandiri Padang?.

Jenis penelitian eksperimen semu yaitu dengan memberikan dua metode latihan terhadap dua kelompok sampel. Sedangkan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling* dan didapat sampel sebanyak 36 orang atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Teknik analisis data menggunakan rumus *t-test*. Dengan taraf signifikan α 0.05. Dari analisa data diperoleh hasil:

1. Terdapat pengaruh kemampuan menggiring bola kelompok yang dilatih dengan bentuk latihan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run*. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji *t* yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} 7.94 > t_{tabel} 2.11$.
2. Terdapat pengaruh kemampuan menggiring bola kelompok yang dilatih dengan bentuk latihan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji *t* yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} 2.12 > t_{tabel} 2.11$.
3. Terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola antara latihan *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan perhitungan uji-*t* yang menunjukan bahwa $t_{hitung} = 5.94 > t_{tabel} 2.11$.

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, dapat dilakukan dengan latihan kelincahan *zig-zag run* dan *dodging run*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia sertahidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Metode *Zig-zag run* dan *Dodging run* dengan Metode Lari Bolak-Balik dan Kelincahan Reaksi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola SSB Taruna Mandiri Padang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Yendrizar, M.Pd dan Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd selaku penasehat akademik sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran.
3. Drs. Umar, MS, AIFO selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan proposal penelitian ini dapat diselesaikan
4. Drs. Masrun, M.kes AIFO, Drs. Hermanzoni, M.Pd dan Drs. Afrizal S, M.Pd selaku penguji.
5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, terima kasih atas kepercayaan dan dukungannya selama ini.

6. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan dorongan disaat peneliti putus asa, terima kasih untuk semua.

Semoga bantuan Bapak/Ibu berikan bernilai ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal'alam.

Peneliti telah berupaya menyelesaikan proposal ini dengan sepenuh kemampuan, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Agustus 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKIPSI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	
1. Hakekat Sepakbola.....	9
2. Hakekat Kemampuan Menggiring Bola.....	11
3. Hakekat Kelincahan.....	16
4. Hakekat Latihan Zig-zag Run.....	19
5. Hakekat Latihan Dodging Run.....	20
6. Hakekat Latihan Lari Bolak-balik.....	22
7. Hakekat Latihan Kelincahan Bereaksi.....	24

8. Hakekat Latihan Kelincahan.....	25
B. Kerangka Konseptual.....	29
C. Hipotesis	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Design Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Peneltian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Jenis dan Sumber Data.....	34
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pelaksanaan Perlakuan penelitian.....	37
G. Kontrol Peneltian.....	40
H. Teknik Analisa Data.....	41
I. Defenisi Operasional.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Uji Persyaratan Analisis.....	45
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan.....	48
E. Keterbatasan.....	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gambaran Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 2. Bentuk Pelaksanaan Menggiring Bola.....	30
Gambar 3. Bentuk Latihan Kelincahan <i>Zig-zag run</i>	32
Gambar 4. Bentuk Latihan Kelincahan <i>Dodging run</i>	33
Gambar 5. Bentuk Latihan kelincahan Lari Bolak-balik.....	34
Gambar 6. Bentuk Latihan kelincahan reaksi.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rerata hitung dan standar deviasi.....	39
Tabel 2. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	41
Tabel 3. Rangkuman Uji Homogenitas Data.....	42
Tabel 4. Jadwal Program Latihan.....	51
Tabel 5. Program Latihan Kelincahan.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan.....
2. Data Awal Menggiring Bola Atlet Taruna Mandiri Padang Berdasarkan Rangking...
3. Uji Normalitas Data Tes Awal *Zig-zag* dan *Dodging run*
4. Uji Normalitas Data Tes Awal Lari Bolak-balik dan Kelincahan Reaksi.....
5. Uji Normalitas Data Tes Akhir *Zig-zag* dan *Dodging run*
6. Uji Normalitas Data Tes Akhir Lari Bolak-balik dan Kelincahan Reaksi
7. Uji Homogenitas Varians Tes Awal.....
8. Uji Homogenitas Varians Tes Akhir.....
9. Uji Hipotesis Pertama.....
10. Uji Hipotesis Kedua.....
11. Uji Hipotesis Ketiga.....
12. Tabel Nilai Kritis Uji Lillefors.....
13. Daftar Tabel F
14. Nilai Kritik Sebaran F.....
15. Surat Izin Penelitian.....
16. Surat Uji Tera Alat Tes.....
17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga adalah salah satu usaha pembinaan serta pengembangan, dan merupakan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia. Untuk peningkatan kualitas manusia Indonesia ini perlu dikerahkan segala daya dan tenaga yang ada pada diri seseorang, termasuk kegiatan psikis atau berpikir dengan segala penunjangnya. Adapun penunjang prestasi tersebut meliputi induk organisasi cabang olahraga itu sendiri, pelatih, wasit, dan prasarana serta manajemen olahraga yang bersangkutan.

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April 1930. Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan bertambahnya klub-klub sepakbola baik Sekolah Sepak Bola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang sistim keolahragaan Nasional Pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) bahwa :

“Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, serta

diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”

Berkenaan dengan kutipan di atas, terlihat bahwa prestasi olahraga perlu ditingkatkan. Salah satu prestasi olahraga yang perlu ditingkatkan di daerah Sumatra Barat terutama kota padang adalah prestasi sepakbola. Melalui klub-klub dapat dilakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu. Di samping itu juga diiringi dengan bertambahnya sekolah-sekolah sepakbola seperti SSB Taruna Mandiri, SSB Putra Wijaya, SSB Padang Yuniior, dan lain-lain.

Salah satu sekolah sepakbola yang ada di kota Padang yang diharapkan bisa melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya kota Padang khususnya adalah SSB Taruna Mandiri Padang. SSB Taruna Mandiri Padang rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial dari berbagai tingkat umur, baik umur 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Pembinaan diberikan tiga kali dalam satu minggu yaitu hari rabu, jum'at dan minggu mulai dari jam 14.30-18.00 wib. Taruna Mandiri Padang sangat minim akan prestasi walaupun ada beberapa orang yang terpilih dalam kejuaraan sepakbola seperti piala Soeratin, piala Danone dan kejuaraan lainnya, tapi itu semua tidak bertahan sampai saat sekarang.

Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina / pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang

teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau olahraga. Teknik yaitu kemampuan kegiatan fisik yang berbentuk gerak. Dan taktik adalah suatu cara seseorang atau satu regu yang dilakukan untuk mencapai tujuan. Sedangkan mental kemampuan seseorang secara mental mengatasi suatu situasi yang sedang dihadapi.

Sedangkan kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam bermain, karena taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, teknik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok, contohnya seorang pemain harus percaya diri dan siap mental menggiring bola dengan kondisi fisik, teknik dan taktik yang sudah dipersiapkan untuk dapat melewati setiap pemain lawan.

Salah satu kemampuan yang mesti dimiliki oleh pemain sepakbola adalah kemampuan menggiring bola. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain saat permainan sedang berlangsung yang bertujuan untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, dan memperlambat tempo permainan. Di mana saat menggiring bola yang harus diperhatikan adalah bola harus dikuasai sepenuhnya, menggunakan seluruh bagian kaki dan dapat mengatasi situasi permainan.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti selama melakukan praktek melatih di SSB Taruna Mandiri Padang semester Juli-Desember 2010, rendahnya prestasi atlet berkemungkinan disebabkan rendahnya unsur-unsur seperti yang diuraikan di atas. Komponen kondisi fisik dan teknik merupakan unsur penting yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam meraih prestasi yang diinginkan. Salah satu teknik dalam sepakbola yang sering menjadi terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah menggiring bola. Hal ini terlihat dari lemahnya penguasaan bola atau tidak bisa dikontrol secara baik sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri.

Lepasnya bola disebabkan kurang gesit atlet dalam menggiring bola maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan dari depan. Hal ini disebabkan kurang lincahnya seorang atlet dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kekurangan pada kemampuan menggiring bola atlet sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Selain kurang unsur kelincahan hal ini mungkin disebabkan kurang tepatnya metode latihan yang diberikan. Berbagai bentuk latihan kelincahan yang dapat diberikan agar kemampuan menggiring bola lebih

baik diantaranya *zig-zag run*, *dodging run*, *squat thrust*, lari bolak balik, *squat jumps*, kelincahan reaksi, dan lain-lain. Untuk melihat bentuk latihan kelincahan yang sangat berperan terhadap kemampuan menggiring bola peneliti mengambil dan membandingkan beberapa bentuk latihan kelincahan diantaranya *zig-zag run* dan *dodging run* dengan lari bolak balik dan kelincahan reaksi.

Zig-zag run merupakan lari berbelok-belok yang dilakukan secara cepat untuk merubah arah. Selanjutnya *dodging run* adalah bentuk tes kelincahan berupa lari berbelok yang mengikuti arah panah secara cepat. Sedangkan lari bolak-balik berlari dari titik satu ke titik yang lain setelah sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik semula. Dan kelincahan reaksi merupakan kecepatan berpikir seseorang sambil melakukan gerakan motorik terhadap rangsangan yang diterimanya.

Berdasarkan pengamatan sementara, peneliti menduga bahwa bentuk latihan kelincahan *zig-zag run*, *dodging run*, lari bolak balik dan kelincahan reaksi berbeda. Hal ini dapat dilihat berdasarkan waktu atau kecepatan, ada yang berbelok-belok secara cepat, berlari dari satu titik ke titik lain, kecepatan berpikir sambil melakukan gerakan dan lari yang berbelok mengikuti arah panah secara cepat.

Berkenaan dengan uraian di atas beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi perbedaan seseorang menggiring bola. Sehubungan

dengan macam-macam bentuk kelincahan, maka peneliti ingin meneliti kemampuan seseorang menggiring bola yang menggunakan latihan kelincahan *zig-zag run* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sehubungan dengan perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* dengan metode lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet Taruna Mandiri Padang diantaranya, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh kekuatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?
3. Apakah terdapat pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?
4. Apakah terdapat pengaruh kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?
5. Apakah terdapat pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?
6. Apakah terdapat pengaruh teknik terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?

7. Apakah terdapat pengaruh program latihan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Taruna Mandiri Padang?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* dengan metode lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet usia 15 tahun SSB Taruna Mandiri Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan batasan masalah dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* dengan metode lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet usia 15 tahun SSB Taruna Mandiri Padang “.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola.
2. Pengaruh latihan kelincahan dengan metode reaksi dan lari bolak-balik terhadap peningkatan hasil kemampuan menggiring bola.

3. Bentuk latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola.

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat.
3. Bagi pembaca, penelitian ini dapat menjadi sumber ilmu pengetahuan dalam peningkatan prestasi atlet.
4. Sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang mempunyai relevansinya

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Suharsono,1982:79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan, dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (Federation International the Football Association), atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan tujuh negara pada waktu itu, yaitu: Spanyol, Perancis, Belgia, Swiss, Denmark, dan Swedia. Di Indonesia organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Sebagai ketua pertama dipilih Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Sejak itu kompetisi PSSI diadakan tiap-tiap tahun antara 1930-1941. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja taruna untuk memperebutkan piala Soeratin.

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter. (Djezed, 1985:61-73)

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

Tim sepakbola (2007 : 57) mengemukakan bahwa :

a. Gerakan tanpa bola; diantaranya adalah :

- 1) Lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain dengan langkah-langkah pendek.
- 2) Melompat adalah suatu usaha untuk mengambil bola tinggi yang tidak mungkin diambil mempergunakan kaki.
- 3) Tackling (merampas bola) adalah suatu usaha mengambil bola yang dimainkan oleh pihak lawan.
- 4) Rempel adalah usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan.

b. Gerakan dengan bola; diantaranya adalah :

- 1) Menendang adalah suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
- 2) Menahan dan Mengontrol Bola adalah usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk selanjutnya dikuasai sepenuhnya.
- 3) Menggiring Bola adalah usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung

Dalam meningkatkan mutu permainan kearah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, khususnya pada keterampilan menggiring bola.

2. Hakikat kemampuan menggiring bola

Di dalam permainan sepakbola menggiring bola merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Menurut Diknas Pendidikan Nasional (1984:12) mengatakan bahwa: “*dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung “. Selanjutnya menurut Darwis (1999:59) : “menggiring bola adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan sedang berlangsung”. Kemudian menurut Soekatamsi (1992:

273): untuk bergerak dalam melakukan dribbling adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah.

Menggiring bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola oleh sebab itu prinsip-prinsip bola saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, bagian atas (Djezet, 1985:15)

Kemampuan menggiring bola yang baik dapat dilakukan dan direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerakan olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12): menggiring bola sangat perlu oleh seorang pemain bola karena menggiring bola merupakan kelanjutan penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya menurut Sneyers (1988:55) : *dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan dari kawalan lawan, di samping itu menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut.

Tim sepakbola (2007:70-72) mengemukakan beberapa cara menggiring bola, yaitu :

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan 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

tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Maka cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kaki.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Pelaksanaan dengan cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi, sehingga sukar bagi lawan merampas bola.

c. Menggiring bola dengan kaki bagian atas

Menggiring bola dengan menggunakan 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 bikan bearti digiring tapi ditendang lalu dikejar.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengerakan seluruh tubuh untuk bergerak, di mana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya menggiring bola merupakan

suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu, menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola seorang pemain sepakbola adalah :

1. Kelincahan dan Kecepatan

Gerak tipu dalam menggiring bola dapat kita gunakan dengan mengendalikan kelincahan dan kecepatan untuk kita gunakan pada saat keadaan yang tepat serta menguntungkan. (Kosasih,1994).

2. Kekuatan

Kekuatan merupakan dasar kondisi fisik, tanpa kekuatan orang tidak bisa berlari, menarik, melompat dan lain sebagainya. (Syafuruddin, 1999)

3. Koordinasi

Dalam keterampilan menggiring bola koordinasi gerakan sangat dibutuhkan karena dengan koordinasi yang baik seorang bisa melakukan gerakan secara tepat dan terarah.(Syafuruddin, 1999)

4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana sangat mendukung dalam proses latihan dan pencapaian prestasi terbaik atlet (Syafuruddin, 1999). Jadi dalam

keberhasilan menggiring bola juga sangat didukung oleh sarana dan prasarana yang baik.

5. Bakat dan Kemauan

Teknik akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu (Djezed, 1985:3)

Berdasarkan uraian di atas banyak faktor yang harus diperhatikan agar pemain dapat menggiring bola dengan baik. Adapun menggiring bola merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain. Beberapa Prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan agar menggiring bola dengan baik antara lain: bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dan dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Menurut Joseph A Lux Bacher (2004:49) ; adapun cara menggiring bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Postur tegak
- 2) Bola didekat kaki
- 3) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

b. Pelaksanaan

- 1) Fokuskan perhatian pada bola

2) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya

3) Dorong bola kedepan beberapa kaki

c. Follow through

1) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

2) Bergerak mendekati bola

3) Dorong bola kedepan

3. Hakekat kelincahan

Menurut Poerwadarminto (1986:14) kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Sedangkan menurut (Suharno,1985:32) mengatakan bahwa :kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Selanjutnya (Harsono,1988:172) menyatakan kelincahan 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”. Kemudian (Soejono, 1984:6) berpendapat bahwa,”kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”.

Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat

sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

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

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, "faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik".

Dari faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan di atas dijelaskan bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Dan kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi di mana atlet selama latihan atau pertandingan harus mampu mengatasi tahanan dari luar. Sedangkan kemampuan mengerem gerakan motorik yang di maksud adalah memaksimalkan semua gerakan sehingga gerakan-gerakan yang tidak perlu disaat latihan maupun bertanding tidak dilakukan.

Pada cabang permainan sepakbola, kelincahan sangat diperlukan pada saat seseorang menggiring bola dikarenakan kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien dalam pemberian tenaga.

Cara mengembangkan atau melatih kelincahan menurut Mathew dalam Suharno (1985 : 33) adalah: a) gulling kebelakang, b) melompat, c) lari dilanjutkan lompat, d) memperkecil lapangan dan merubah kondisi alat, e) variasi gerakan maju mundur kanan-kiri dan sebagainya, f) mempersulit kondisi tempat.

Pada hakikatnya hasil latihan kelincahan adalah kegiatan siswa atau anak dalam mengerakan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap, dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam situasi yang berbeda-beda dan arah berubah-ubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan.

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan dapat dikatakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian di atas sangat perlu sekali perhatian dalam pengembangan unsur kelincahan. Anak atau siswa yang kelincahannya baik, maka kemampuan menggiring bolanya akan baik pula. Terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola, karena di sini dibutuhkan bagaimana anak bisa merubah arah secepatnya.

4. Hakekat latihan zig-zag run

Lari *zig-zag* adalah lari berbelok-belok yang dilakukan secara cepat untuk merubah arah. (Harsono, 1993). Latihan *zig-zag run* pemain berlari melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut merubah arah gerakan dengan cepat. Dalam melaksanakan latihan *zig-zag run* ini pemain harus dalam keadaan serius dan tidak tegang, tapi pemain tetap dalam keadaan konsentrasi dan fokus dalam melakukan gerakan tersebut.

Latihan ini adalah latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, pemain harus mengontrol dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam menggiring bola pemain harus *zig-zag* untuk melewati tonggak yang ada. Dalam latihan ini, pemain melintasi patok yang telah ada. Mula-mula pemain harus berdiri di belakang garis start, selanjutnya pelatih memberikan aba-aba kepada pemain untuk melakukan gerakan melintasi patok yang ada, jarak patok satu dengan patok yang lain sekitar 1.5 sampai 2 meter.

Jika ditinjau dari cara pelaksanaannya dalam latihan *zig-zag run* maka terdapat keuntungan dan kelemahan dari bentuk latihan ini antara lain:

Keuntungan latihan ini antara lain:

- a. Seluruh bagian kaki aktif menyentuh bola karena pemain dituntut melewati beberapa patok yang ada, sehingga pemain harus merubah arah gerakan menggiring bola yang akan dilakukan.
- b. Kelincahan dalam menggiring bola akan meningkat.
- c. Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa patok yang akan dilewati.
- d. Tidak memakai banyak tempat dan alat.

Kelemahan latihan ini antara lain:

- a. Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat menggiring bola.
- b. Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati.
- c. Intensitas latihan sulit diukur.

Dapat disimpulkan, latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada.

5. Hakekat latihan dodging run

Dodging run adalah lari dengan arah zig-zag melewati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu (Nurhasan, 1984:55). Pelaksanaan latihan dodging run yaitu pemain berlari dengan melewati rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris. Pelaksanaannya yaitu,

pemain berdiri di belakang garis start, kemudian lari berliku-liku (*zig-zag*) melalui lintasan berupa patok. Pemain harus berusaha berlari *zigzag*, dengan melewati rintangan tanpa menyentuh apalagi menjatuhkan rintangan yang ada. Untuk mempersulit dalam pelaksanaan latihan dapat dilakukan dengan memperpanjang jarak antar kerucut, sedangkan untuk mempermudah dapat dilakukan dengan memperpendek jarak antar kerucut.

Latihan *dodging run* merupakan latihan yang tujuan utamanya meningkatkan kemampuan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Latihan *dodging run* dapat diterapkan dan dipadukan dengan latihan menggiring bola. Pemain dapat latihan menggiring bola dengan *zig-zag*, dengan melewati rintangan seperti pola pada latihan *dodging run*. *Dodging run* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Latihan dilakukan dengan *zigzag* melalui rintangan berupa kerucut yang ditata berbaris lurus.

Berdasarkan pola gerakanya, latihan dodging run memiliki keuntungan antara lain bahwa, pada latihan ini pemain dituntut untuk bergerak *zig-zag* dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan pemain dalam merubah arah dengan cepat (kelincahan) dapat berkembang dan meningkat dengan baik. Pada latihan ini pemain dituntut memiliki kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan. Pada permainan sepakbola seringkali pemain dituntut bergerak dengan cepat melewati rintangan dengan mengontrol bola secara rapat. Latihan *dodging run* ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan sambil membawa bola. Adapun kemahan dari latihan ini diantaranya adalah menjemukan, oleh karena itu sangat diperlukan motifasi dan kemauan yang kuat dari atlit

6. Hakekat latihan lari bolak-balik

Lari bolak-balik adalah berlari dari titik satu ke titik yang lain. Setelah sampai pada satu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik semula. (Harsono, 1993, 14). Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak berbeda jauh dari bentuk latihan *zig-zag run*, hanya saja dalam latihan ini dilakukan dengan sederetan tonggak dengan sekali menuju tonggak, lalu menjauh, kemudian kembali menghampiri lagi dan seterusnya. Disini sangat dibutuhkan kecepatan pemain dalam merubah arah gerakannya, sehingga pemain terlihat begitu lincah dalam melewati lawannya dan membuat lawanya tersebut tertipu.

Jika dilihat dari cara pelaksanaannya, bentuk latihan lari bolak-balik berguna untuk menggiring bola dengan cepat, karena dalam latihan ini pemain tidak dituntut banyak dalam merubah arah gerakan, tetapi pemain dituntut untuk melakukan gerakan dengan cepat dari satu titik ke titik lainnya.

Berdasarkan penjelasan serta cara pelaksanaan yang dilakukan dalam latihan lari bolak-balik, maka terdapat kelebihan dan kelemahan bentuk latihan ini.

Kelebihan dari bentuk latihan ini antara lain:

- a. Latihan sederhana dan mudah dilakukan
- b. Pemain dapat melakukan gerakan dengan cepat karena tidak melewati banyak patok.
- c. Saat menggiring bola, bola lebih mudah dikuasai.
- d. Tidak memakai banyak tempat dan alat.

Kelemahan dari bentuk latihan ini antara lain:

- a. Terlalu monoton karena tidak ada variasi gerakan
- b. Tidak banyak bagian kaki yang aktif menyentuh bola karena bola lebih banyak didorong kedepan.
- c. Intensitas latihan sulit diukur

7. Hakekat latihan kelincahan bereaksi

Latihan kelincahan bereaksi merupakan bentuk latihan kelincahan dengan cara lari maju, mundur, kesamping kanan dan kiri yang dilakukan dilapangan yang berjarak kira-kira 4-5 meter sesuai dengan intruksi pelatih. (Harsono, 1988:173). Dalam melaksanakan latihan kelincahan bereaksi ini pemain harus dalam keadaan serius dan tidak tegang, tapi pemain tetap dalam keadaan konsentrasi dan fokus dalam melakukan gerakan.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola, karena dalam latihan pemain dituntut banyak merubah arah dengan cepat. Jika ditinjau dari pelaksanaannya, bentuk latihan kelincahan bereaksi bertujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. (<http://hakimsimanjuntak.blogspot.com>)

Pada latihan ini pemain bergerak lari maju, mundur, kesamping kanan dan kiri. Mula-mula berdiri dengan sikap anjang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan sikap bengkok dan perhatian aba-aba pelatih. Selanjutnya pelatih memberikan aba-aba pada pemain untuk bergerak, lalu pemain berlari maju, mundur, kesamping kanan dan kiri.

Berdasarkan penjelasan serta cara pelaksanaan yang dilakukan dalam latihan lari kelincahan bereaksi, maka terdapat kelebihan dan kelemahan bentuk latihan ini.

Kelebihan dari bentuk latihan ini antara lain:

- a. Latihan sederhana dan mudah dilakukan
- b. Pemain dapat melakukan gerakan dengan cepat karena tidak melewati banyak patok.
- c. Tidak memakai banyak tempat dan alat.

Kelemahan dari bentuk latihan ini antara lain:

- a. Atlet harus selalu fokus, karena mendengarkan intruksi pelatih
- c. Intensitas latihan sulit diukur

8. Hakekat latihan kelincahan

Astrad dan Rodhal dalam Arsil (1993 : 3) menyatakan bahwa “latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan”.

Syafruddin (1999:15) juga mengatakan bahwa “program latihan merupakan suatu persiapan latihan terdahulu yang disusun secara terarah, teoritis, dan berjangka panjang serta sajian materinya yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang baik”. Sedangkan (Harsono, 1988:172) menyatakan kelincahan adalah “orang yang mempunyai kemampuan

untuk merubah arah dengan posisi tubuh yang cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Dari pendapat di atas latihan kelincahan adalah latihan merubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, yang yang diberikan secara sistematis, dalam waktu yang lama dan mempunyai program latihan yang terprogram secara terarah, teoritis sehingga terjadi adaptasi terhadap tubuh.

kelincahan dapat ditingkatkan melalui hasil latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal bergerak dengan cepat sesuai situasi dan kondisi dari gerak yang dilakukan. Berbagai bentuk latihan kelincahan yang dapat diberikan agar kemampuan menggiring bola lebih baik diantaranya *zig-zag run*, *dodging run*, *squat thrust*, lari bolak balik, *squat jumps*, kelincahan reaksi, dan lain-lain. Tetapi untuk melihat bentuk latihan kelincahan yang sangat berperan terhadap kemampuan menggiring bola peneliti mengambil dan membandingkan beberapa bentuk latihan kelincahan diantaranya *zig-zag run* dan *dodging run* dengan lari bolak balik dan kelincahan reaksi.

Untuk meningkatkan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi seperti yang telah disebutkan di atas, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang

lama, latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Dijelaskan juga latihan dilakukan secara berulang-ulang, berarti bahwa gerakan yang dilatih secara berulang-ulang kali, agar gerakan yang semula sulit akan menjadi lebih mudah untuk dilakukan, begitu juga dengan koordinasi gerak akan menjadi halus sehingga akan menghemat energy dalam pelaksanaan latihan, beban latihan secara berkala harus ditingkatkan manakala sudah tiba waktunya untuk ditingkatkan.

Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, komponen-komponen tersebut antara lain :

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan adalah kualitas atau tingkat kesukaran yang dijalankan atlet dipandang dari segi beban latihan. Ukuran intensitas tergantung pada ciri-ciri khusus dan unsur yang dibina. contohnya kecepatan lari diukur dengan menit/detik, kekuatan diukur dengan pound/kg. Di samping itu diketahui juga efek latihan masih dipengaruhi oleh tingkat kebugaran yang dimiliki oleh setiap pemain masing-masing. Seseorang yang mempunyai kebugaran yang tinggi, memerlukan intensitas yang lebih tinggi pula untuk mendapatkan hasil latihan. Sedangkan yang tingkat kebugarannya rendah dengan intensitas latihan yang lebih rendah sudah akan mendapatkan kemajuan dalam tingkat kebugaran (Muchtar, 1992:32)

Pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas dalam setiap latihan akan sulit diketahui hal ini disebabkan karena irama permainan relative sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah (Syahara, 2006:18). Untuk memenuhi tuntutan, maka dalam program latihan kelincahan ini intensitas latihannya bervariasi dimulai dari rendah, sedang dan tinggi.

b. Lama Latihan / lama pembebanan

Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori. Lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan. Hal ini disesuaikan dengan pendapat Suairi dalam Pebri (2006:26) yang mengatakan bahwa lamanya latihan idealnya selama 60 sampai 70 menit.

Pada pemberian latihan ini lama latihan kelincahan yang diberikan selama 18 kali pertemuan dalam 3 kali seminggu. Yang mana setiap kali pertemuan lama latihan kelincahan yang diberikan selama 30 menit.

c. Volume Latihan

Volume latihan maksudnya yakni banyak kalinya latihan dilakukan. Dalam hal ini termasuk repitisi atau pengulangan setiap macam bentuk latihan dan jumlah set dari repitisi. Hal ini sesuai dengan pendapat Ronaldi (1998:21) yaitu latihan yang memberikan efek setelah enam minggu akan terlihat perubahan kemampuan sebanyak 30 % apabila dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Pada latihan kelincahan ini, setiap satuan unit latihannya diberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang telah ditentukan selama 20 detik setiap set. Menurut Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (1996) “memilih bentuk latihan merupakan hal penting pada cabang olahraga. “Efektifitas bentuk-bentuk latihan diperlukan dalam melaksanakan latihan yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang akan dilatih.

Berdasarkan uraian di atas kelincahan *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan dalam waktu yang lama, teratur dan terencana, menurut jadwal dan memiliki system tertentu berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

B. Kerangka Konseptual

Kemampuan menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepak bola yang mengerakan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan.

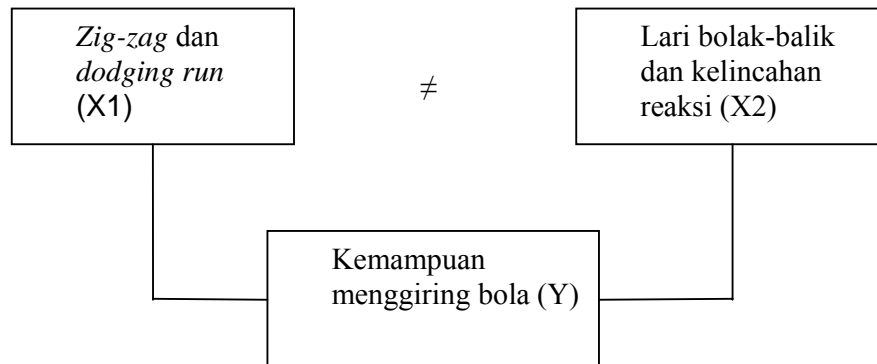
Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang, seorang atlet sepak bola harus memiliki potensi dalam keterampilan menggiring bola. Untuk seorang atlet sepakbola dapat memiliki potensi dan keterampilan menggiring bola, sangat diperlukan unsur kelincahan dan latihan yang dapat memberikan kontribusi yang bearti yaitu dengan cara memberikan bentuk latihan kelincahan dan

melihat latihan kelincahan mana yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan menggiring bola. Adapun bentuk latihan kelincahan yang diberikan adalah latihan kelincahan dengan metode *zig-zag* dan *dodging run* untuk kelompok pertama dan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi untuk kelompok kedua

Bentuk-bentuk Latihan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run* dengan latihan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi yang diberikan dalam penelitian ini agar dapat merangsang kemampuan menggiring bola atlet secara individu serta melihat bentuk latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Latihan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi diduga terdapat perbedaan dalam mempengaruhi kemampuan menggiring bola atlet itu sendiri.

Dari uraian di atas, maka diduga terdapat perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet Taruna Mandiri Padang. Untuk memberikan gambaran yang jelas tentang kerangka pemikiran di atas dapat dibuat suatu gambar kerangka konseptual seperti gambar di bawah ini :

Gambar 1 : Gambaran kerangka konseptual perbedaan pengaruh latihan dengan metode *zig-zag* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Terdapat pengaruh latihan kelincahan dengan metode lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* dan *dodging run* dengan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Hasil yang diperoleh dari latihan kelincahan dengan metode *zig-zag* dan *dodging run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 7.94 > t_{tabel} 2.11$.
2. Hasil yang diperoleh dari latihan kelincahan dengan metode lari bolak-balik dan kelincahan reaksi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2.12 > t_{tabel} 2.11$
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan metode *zig-zag* dan *dodging run* dengan latihan kelincahan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang. Hal ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} = 5,94 > t_{tabel} 2.11$.
4. Latihan kelincahan dengan metode *zig-zag* dan *dodging run* lebih baik dari latihan kelincahan lari bolak-balik dan kelincahan reaksi. Terdapat perbedaan nilai sebesar 1.18 dari hasil pre-test dan post-test kedua kelompok.

B. Saran

Berdasarkan data kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan menggiring bola sebagai berikut:

1. Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola yang lebih baik lagi, disarankan pada para pemain agar dapat meningkatkan lagi latihan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run*.
2. Pada pelatih untuk tidak mengabaikan latihan kelincahan *zig-zag* dan *dodging run* dalam peningkatan kemampuan menggiring bola atlet SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Diharapkan pada penelitian berikutnya agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum terpecahkan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.
- Bompa, Tudor. (1994). *Power Training for Sport*. Canada : Mosaic Press.
- Darwis, Ratunus (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Diknas,Depdikbud. (1984). *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta : Pusdiklat Olahraga Pelajaran Khusus Sepak Bola.
- Dinata, Marta. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfur. (1985). *Buku Pelajaran Sepak Bola*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1988) *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- <http://hakimsimanjuntak.blogspot.com/2010/11/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html>.
- Joseph. A.Luxbacher. (2004). *Sepakbola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. (1994). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminta. (1986). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Sneyer, Jef. (1988). *Sepakbola (Latihan dan Strategi Bermain)*. Jakarta : PT Rosda Jaya Putra.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung Tarsito.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suryabrata, Sumadi. (1995). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syafruddin.(1992). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP.