

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA  
SSB BALAI BARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**FATAHUL ZIKRA**

**2003 / 43606**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2 0 1 1**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Kontribusi kelincihan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru

Nama : FATAHUL ZIKRA

BP/NIM : 2003 / 43606

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2011

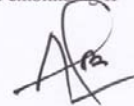
Disetujui :

Pembimbing I



**Drs. Maidarman, M.Pd**  
NIP. 19600507 198503 1 004

Pembimbing II



**Drs. Afrizal, S, M.Pd**  
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Kepelatihan



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

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

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

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAKBOLA  
SSB BALAI BARU**

Nama : Fatahul Zikra  
BP/NIM : 2003 / 43606  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Maidarman, M.Pd  
Sekretaris : Drs. Afrizal S, M.Pd  
Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd  
: Drs. M.Ridwan  
: Drs. Busli Djamal

The image shows four handwritten signatures, each written over a horizontal line. The signatures are in black ink and appear to be cursive or semi-cursive. They are arranged vertically, corresponding to the names of the examiners listed to the left.

## ABSTRAK

### **"Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *Dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru".**

**OLEH : Fatahul Zikra/. 2011.**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional yang dilanjutkan dengan tujuan menghitung besarnya kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Balai Baru yang terdiri dari 4 (empat) kelompok umur yaitu U.12 sebanyak 25 orang, U.15 sebanyak 30 orang dan U.17 sebanyak 25 orang, U.21 sebanyak 20 orang dengan total 95 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dalam penelitian adalah kelompok U.15 tahun sebanyak 30 orang. Hipotesis penelitian yaitu, (1) Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru, (2) Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru, dan (3) Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kelincahan melalui tes lari *zig-zag*. Untuk kelentukan melalui tes *flexiometer*. Selanjutnya kemampuan *dribbling* dilakukan melalui tes keterampilan *dribbling*. Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Kemudian dilanjutkan mencari kontribusi dengan koefisien determinan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa:

1. Kelincahan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 44,59%.
2. Kelentukan memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 28,51%.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama memberi kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 53,17%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru”.

Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak DR. Syahrial Bakhtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Yendrizar, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
3. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Drs. Ridwan dan Drs. Busli Djamal selaku Tim Penguji

5. Bapak/Ibu Penguji Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	8
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	8
2. Kelincahan.....	21
3. Kelentukan .....	26
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	35

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
C. Definisi Operasional.....	36
D. Populasi dan Sampel .....	37
E. Jenis dan Sumber Data .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	47

### **BAB IV PEMBAHASAN**

A. Analisis Deskriptif .....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	53
C. Pengujian Hipotesis.....	55
D. Pembahasan.....	58

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran-saran .....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Populasi Penelitian .....	38
Tabel 2.	Sampel Penelitian.....	38
Tabel 3.	Pelaksanaan Tes .....	46
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Kelincahan ( $X_1$ ) .....	49
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Kelentukan ( $X_2$ ).....	51
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Kemampuan dribbling (Y).....	52
Tabel 7.	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Tes Kolmogorov - smirnov .....	53
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kelincahan ( $X_1$ ) Terhadap Kemampuan dribbling (Y) Atlet Sepakbola SSB Balai Baru .....	55
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kelentukan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan dribbling (Y) Atlet Sepakbola SSB Balai Baru .....	56
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinan Kelincahan ( $X_1$ ) dan Kelentukan ( $X_2$ ) Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan dribbling (Y) Atlet Sepakbola SSB Balai Baru.....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk pelaksanaan kemampuan <i>dribbling</i> .....	20
Gambar 2.	Gambaran kerangka konseptual kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan <i>dribbling</i> atlet Sepakbola SSB Balai Baru .....	35
Gambar 3.	Tes kemampuan <i>dribbling</i> sepakbola .....	42
Gambar 4.	Bentuk pelaksanaan Tes Kelincahan melalui tes lari <i>zig-zag</i> .....	43
Gambar 5.	Bentuk pelaksanaan <i>flexiometer test</i> .....	45
Gambar 6.	Histogram Kelincahan ( $X_1$ ) .....	50
Gambar 7.	Histogram Kelentukan ( $X_2$ ) .....	51
Gambar 8.	Histogram Kemampuan <i>dribbling</i> (Y).....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah Dari Sampel Penelitian.....	69
Lampiran 2.	Distribusi Frekuensi .....	70
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data Melalui One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test .....	71
Lampiran 4.	Pengolahan Data Mentah Kelincahan Dengan T-Score.....	72
Lampiran 5.	Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Ganda (Variabel $X_1$ , $X_2$ Dan Y) .....	75
Lampiran 6.	Uji Independensi .....	76
Lampiran 7.	Uji Hipotesis .....	77
Lampiran 8.	Tabel Harga Kritik Dari Produc-Moment.....	79
Lampiran 9.	Surat Izin Penelitian dari FIK UNP .....	80
Lampiran 10.	Surat Balasan Penelitian.....	81
Lampiran 11.	Foto Penelitian .....	82

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK ) dalam rangka pendekatan ilmiah dikalangan olahraga sebaiknya dilaksanakan secara konsisten sesuai dengan kondisi yang ada dan tidak terlepas dengan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi terhadap olahraga sepakbola. Tujuan dilakukannya pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan Nasional (2009: 16) dijelaskan bahwa; “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjarangan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi tinggi

yang dicapai. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan ini Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan,

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasana yang digunakan”.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olahraga sepakbola pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Sesuai dengan ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan 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

menggunakan 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. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik.

Jadi, apabila seorang atlet mempelajari teknik *dribbling* yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya akan tercapai. Namun banyak faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet sepakbola. Adapun faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet, antara lain bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan, keseimbangan tubuh, dan kelincahan. Agar pemain dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan *dribbling* dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelenturan, kelenturan sendi dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kelincahan dan kelenturan. Kelincahan merupakan kondisi fisik khusus yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan *dribbling* secara cepat dengan mengandalkan kekuatan otot tungkai untuk menguasai bola, kelenturan sendi dan kelenturan yang baik agar tubuh dapat berbalik ataupun berpindah ke kiri dan ke kanan serta keseimbangan tubuh yang baik agar dapat mempertahankan posisi tubuh tanpa harus kehilangan bola. Kemudian, kemampuan *dribbling* akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu, maka hal ini sangat menentukan keberhasilan *dribbling* atlet.

Namun faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet adalah kelincahan dan kelentukan. Apabila atlet sepakbola memiliki kelincahan dan kelentukan yang baik diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan *dribbling*. Sebaliknya, apabila kelincahan dan kelentukan yang dimiliki tidak baik diduga akan mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan *dribbling* atlet.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan diperoleh permasalahan yaitu di duga masih rendahnya kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru. Hal ini terbukti, atlet terlihat kaku atau kurang lentuk disaat *dribbling* sehingga perluasan gerak sendi menjadi sempit mengakibatkan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya atlet *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Apabila rendahnya kemampuan *dribbling* atlet terjadi dalam setiap kompetisi, maka akan mengakibatkan kegagalan meraih prestasi dan hal ini juga akan menimbulkan permasalahan baru pada tim Sepakbola SSB Balai Baru dalam meraih prestasi maksimal.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada Sekolah Sepakbola SSB Balai Baru dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Kontribusi kelincahan dan

kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru”.  
Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SSB Balai Baru ke depan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru. Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah bakat berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
2. Apakah kekuatan otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
3. Apakah kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
4. Apakah keseimbangan tubuh berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
5. Apakah kelenturan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
6. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
7. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
8. Apakah sarana dan prasarana berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?

9. Seberapa besarkah kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru. Pembatasan ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.
2. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.
3. Kontribusi antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
2. Apakah kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
3. Seberapa besarkah kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
2. Kontribusi kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?
3. Kontribusi kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru?

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Atlet, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.
2. Pelatih, sebagai bahan yang perlu dipertimbangkan dalam bentuk program latihan.
3. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan.
4. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIS**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Permainan Sepakbola**

###### **a. Pengertian**

Permainan sepakbola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama dikenal sebagai bolakaki. Darwis (1999:12 ) menyatakan bahwa ; permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan.

Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter, dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan (hal ini sesuai dengan peraturan PSSI tahun 2008). Menurut Tim Penataran Lisence D (2005:6) bahwa sepakbola berbeda dengan cabang olahraga yang lain dalam ciri-ciri khusus sebagai berikut :

- 1) Dalam sepakbola, hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan tangan dan hanya selama ia berada dalam kotak penalti.
- 2) Dalam hubungannya dengan jumlah pemain yang terlibat, lapangan permainan adalah lebih besar dari kebanyakan olahraga yang lain. Ukuran normal lapangan sepakbola mendekati 5 kali besar

lapangan bola tangan. 9 kali besar lapangan basket dan kira-kira 24 kali besar lapangan bola volley .....  
 8) Lamanya waktu seorang pemain menguasai bola adalah relatif pendek jika diukur dengan waktu ia pakai untuk main selama seluruh pertandingan atau frekwensi sentuhan bola sesungguhnya dari seorang pemain. Tahun 1976, Jack/Witt menghitung kontak bola sesungguhnya para pemain. Penelitian itu memperlihatkan sebagai berikut : waktu maximum kontak dengan bola 3,50 menit, minimum 20 detik dan rata-rata 2 menit untuk 50 kontak dengan bola.

Berdasarkan uraian di atas, permainan sepakbola akan dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dan pecintanya. Permainannya yang unik seperti dimainkan dengan kaki di atas lapangan rumput yang besar sambil menyusun kombinasi gerakan-gerakan yang terencana untuk menjadikannya gol dapat menimbulkan motivasi dan tantangan bagi para pemain. Di samping itu sepakbola dikenal sebagai salah satu olahraga permainan yang cukup keras dan menegangkan karena perseteruan antara para pemain yang berlawanan sering terjadi, bahkan tidak tertutup kemungkinan terjadinya perkelahian serta sulitnya untuk menciptakan gol membuat permainan ini lebih menegangkan dibanding olahraga yang lain.

Induk organisasi sepakbola ini adalah tergabung ke dalam Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sedangkan induk organisasi terbesarnya di dunia dikenal dengan *Federation Internasionale de Football Association* (FIFA). Hal ini membuktikan adanya kepercayaan atas turnamen ini dari Federasi Internasional yang membawahi dan menilai turnamen sepakbola di berbagai negara di

dunia. Sepakbola merupakan olahraga sederhana yang hanya memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional (Joseph A Luxbacher, 2004 : 2).

Permainan sepakbola ini memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya. Di samping itu sepakbola menuntut kreatifitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja, mereka melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola. Seorang pemain tidak dapat bermain sampai ke puncak prestasi bila tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang bagus.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan.

#### **b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik di samping kondisi yang prima bagi pelakunya, serta dalam permainan sepakbola juga mengutamakan kekompakan tim dalam menjalin kerjasama yang

baik di antara lini. Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

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 bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki.
  - c) *Tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada sat bola dimainkan oleh pihak lawan.
  - d) Rempel (*Body Chart*); merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
- 2) Gerakan dengan bola :
  - a) Menendang ; merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
  - b) Menahan dan mengontrol; merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
  - c) Menggiring bola (*dribbling*) ; merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Pendapat di atas mengemukakan bahwa banyak bentuk teknik yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola. Djenez (1985:8) “tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola”. Agar dapat mencapai tujuan tersebut, seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar sepakbola. Dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola, *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet sepakbola untuk menyusun serangan dalam rangka

usaha memudahkan dalam menciptakan gol ke gawang lawan dalam pertandingan.

Kemampuan *dribbling* bukan hanya untuk atlet depan saja, tetapi sebaliknya seluruh atlet memiliki keterampilan untuk melakukan *dribbling* dalam setiap kesempatan yang diperoleh. Apabila para atlet terampil dalam *dribbling* ke gawang lawan, maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar, tentunya dengan kemampuan *dribbling* yang baik.

Beberapa manfaat atau fungsi *dribbling* dalam permainan sepakbola menurut Sneyers (1988 : 55) adalah: (1) untuk mengadakan serangan balik, (2) menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, (3) untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa *dribbling* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa sepakbola merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan. Atlet sepakbola juga bisa menampilkan berbagai unsur lainnya seperti taktik yang dapat menimbulkan daya tarik tersendiri bagi pelaku dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan dan sebagainya.

Sepakbola SSB Balai Baru, merupakan SSB yang cukup rutin dalam melakukan latihan. SSB ini dibina karena diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal. namun dari beberapa tahun terakhir muncul permasalahan pada SSB, yaitu masih kurangnya pencapaian prestasi oleh SSB ini. Rendahnya pencapaian prestasi ini salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya kemampuan *dribbling*. Ini terlihat pada setiap ada kesempatan *dribbling* ke gawang, banyak atlet Sepakbola SSB Balai Baru yang gagal dalam *dribbling*, karena atlet terlihat kaku disaat *dribbling* sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada atlet, lambatnya atlet *dribbling* ke depan disebabkan rendahnya tingkat keluesan gerak sendi yang dimiliki, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lentuk dan lincahnya atlet pada saat *dribbling* dalam berbalik arah yaitu di saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Hal ini mengakibatkan kegagalan atlet dalam menyusun serangan serta gagal untuk mencapai tujuan dari ide permainan sepakbola. Berdasarkan penjelasan di atas, apabila fenomena tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

#### c. Kemampuan *Dribbling*

DEPDIKNAS dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009:869) mengemukakan kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya kuasa (bisa atau sanggup) melakukan sesuatu. Jadi,

kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan.

Aktivitas atau gerakan ini dibentuk oleh faktor genetik yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Kategori gerak yang kedua dapat dianggap suatu gerakan yang dipelajari melalui latihan, sehingga semakin lama semakin mahir, yang biasanya disebut keterampilan, seperti gerak mengendarai sepeda atau keterampilan menyetir mobil, semua kemampuan ini mulanya dipelajari atau dilatih sampai bisa mahir. Pada gerakan ini harus mendapat latihan atau petunjuk dari pelatih yang sudah berpengalaman, begitupun kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru. adalah kemampuan seorang atlet sepakbola yang dipelajari melalui latihan, sehingga semakin lama semakin mahir dapat mengkoordinasikan gerakan kaki dan anggota tubuh lainnya. Menurut pendapat Betty J. Vickers (1984:59) “kemampuan mempunyai arti prestasi atau kapasitas, merupakan kemampuan aktual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu”. Jadi, kemampuan merupakan bagaimana seseorang dapat memperoleh kualitas tindakan yang terampil. Dalam hal ini, kemampuan *dribbling* atlet dapat dilihat dari kemampuan *dribbling* dengan mengukur waktu tempuh tercepat yang dicapainya dengan alat ukur *stopwatch*.

Darwis (1999 : 59) menjelaskan ; “*dribbling* adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola merupakan teknik sepakbola.

Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Selanjutnya Djezet (1985:15) menjelaskan *dribbling* atau membawa bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip bola pada saat *dribbling*, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar atau bagian atas. Pendapat ini mengemukakan *dribbling* dapat dilakukan dengan tendangan pendek-pendek pada kaki bagian dalam, bagian luar, atau bagian atas.

Kemampuan *dribbling* yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007:12) ; “*dribbling* sangat perlu dikuasai oleh seorang atlet bola, karena *dribbling* merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) ; *dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

1) *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan atlet. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu atlet yang *dribbling* dapat dengan mudah merubah arah andaikan atlet lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika atlet yang *dribbling* selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di samping itu kalau *dribbling* menggunakan kura-kura bagian dalam atlet dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling*.

2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar

*Dribbling* dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi atlet untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh atlet yang sedang *dribbling* dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola

tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara *dribbling* ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

3) *Dribbling* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

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

**d. Faktor-faktor Yang Ikut Mempengaruhi Teknik *Dribbling***

Joseph A Luxbacher (2004:52) Adapun faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* atlet, antara lain sebagai berikut:

1) Bakat dan kemauan

Bakat merupakan potensi yang dimiliki atlet semenjak lahir. Sedangkan kemauan adalah segala potensi yang berhubungan dengan aspek kejiwaan yang mencakup aspek kognitif dan afektif (Syafuddin, 2004:117). Apabila atlet memiliki bakat dan kemauan yang baik dalam melakukan *dribbling*, maka akan terus berusaha mendapatkan kualitas *dribbling* yang baik. Sebaliknya, apabila atlet tidak memiliki bakat dan kemauan rendah, maka akan mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

## 2) Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahanan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam menjalankan aktivitas olahraga (Suharno Hp, 1993:4). Dalam kemampuan *dribbling* bola, kekuatan otot tungkai dibutuhkan untuk dapat kuat berlari dan mendorong bola dengan sentuhan kura-kura kaki bagian depan atau dengan bagian samping luar kura-kura kaki. Apabila kekuatan otot tungkai atlet lemah, maka atlet akan kesulitan melakukan *dribbling* dengan baik dan bola mudah terlepas dari penguasaan atlet.

## 3) Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya (Suharno Hp, 1993:9). Dalam kemampuan *dribbling* bola, kecepatan dibutuhkan saat berlari dengan cepat mendorong bola dengan sentuhan kura-kura kaki bagian depan atau dengan bagian samping luar kura-kura kaki secara cepat. Apabila atlet tidak memiliki unsur kecepatan, maka atlet akan kesulitan melakukan *dribbling* dan gerakan *dribbling* bola dapat dengan mudah dibaca oleh lawan serta bola mudah dirampas dari kaki atlet.

## 4) Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan atlet melakukan gerak dalam ruang gerak sendi (Suharno Hp, 1993:37). Apabila tingkat kelentukan yang dimiliki atlet tinggi, maka akan dapat

mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi di saat *dribbling* bola, sebaliknya apabila tingkat kelentukan yang dimiliki atlet rendah, maka akan kesulitan untuk melakukan *dribbling* bola dengan baik.

#### 5) Keseimbangan tubuh

Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam berbagai keadaan agar tetap seimbang (Suharno Hp, 1993:17). Pada saat berlari dengan cepat sambil *dribbling* bola, sangat dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik dari atletnya. Apabila keseimbangan tubuh rendah, maka pada saat *dribbling* bola dengan cepat, atlet akan dapat terjatuh dan bola terlepas dari penguasaan.

#### 6) Kelincahan.

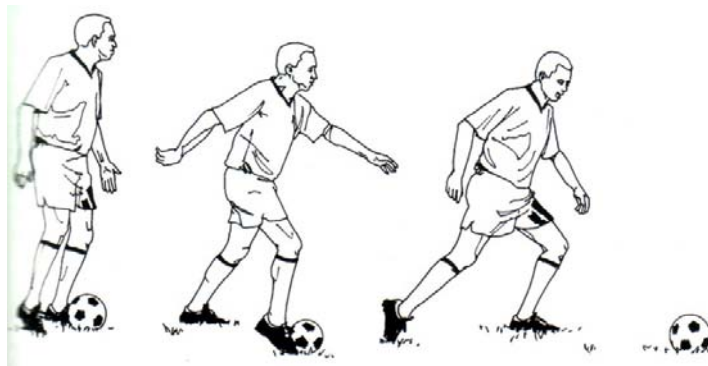
Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan (Soejono, 1984:6). Pada saat *dribbling* bola, bola selalu berpindah tempat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi atlet, maka sangat dibutuhkan kelincahan. Apabila atlet tidak memiliki kelincahan, akan kesulitan *dribbling* bola dengan berpindah arah ataupun tempat.

Kemudian, Djezed dan Darwis (1985) menjelaskan prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat mengiring 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, dapat mengawasi situasi

permainan pada waktu mengiring bola”. Pendapat ini mengemukakan bahwa kemampuan *dribbling* juga dipengaruhi oleh bagian kaki yang *dribbling* bola, tujuan *dribbling* bola dan waktu yang dibutuhkan untuk *dribbling* bola.

Selanjutnya, menurut Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan ; cara *dribbling* dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

- 1) Persiapan
  - a) Postur tubuh tegak
  - b) Bola di dekat kaki
  - c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
  - a) Fokuskan perhatian pada bola
  - b) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
  - c) Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) *Follow through*
  - a) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
  - b) Bergerak mendekati bola
  - c) Dorong bola ke depan



**Gambar 1 : Bentuk pelaksanaan kemampuan *dribbling***  
**Sumber : (Joseph A Luxbacher, Sepakbola, 2004:49)**

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan seorang atlet dalam

permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuhnya untuk bergerak, dimana 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 *dribbling* 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 *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet. Agar dapat memenuhi kebutuhan atlet pada saat bergerak dengan leluasa *dribbling* dengan berpindah-pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kelincahan dan kelentukan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

## **2. Kelincahan**

### **a. Pengertian**

Poerwadarminto, (1986: 14). Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Selanjutnya Suharno, (1985:32) mengatakan: “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Kelincahan merupakan

dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Krejci & Peter (1976: 24) mengemukakan; “kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan bergantung dari fungsi motorik tinggi dari masing-masing individu”.

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". Hal ini juga berlaku pada kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Pendapat di atas mengemukakan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Pada saat *dribbling*, atlet harus bisa menjaga keseimbangan agar bola tidak mudah terlepas dari penguasaan. Oleh sebab itu seorang atlet sepakbola harus memiliki kelincahan yang baik pada kemampuan *dribbling*, karena dapat menguasai laju jalannya *dribbling*.

Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut :

- 1) Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.

- 2) Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33), menyatakan ; "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". Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, problem yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan ; “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu. Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari”. Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan

posisinya yang dikehendaki dengan cepat dan tepat saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi yang diperoleh melalui proses latihan.

**b. Faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kelincahan**

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: Kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1993:11) 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”.

Pada cabang olahraga permainan sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga terutama pada kemampuan *dribbling* bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain saat *dribbling* bola dengan gerak tipu atau melakukan dengan gerakan yang tiba-tiba serta cepat dalam mengubah arah.

Kelincahan dalam *dribbling* bola sering membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit seperti saat diganggu oleh pemain lawan. Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan

merupakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Adapun beberapa contoh latihan kelincahan antara lain adalah ; *zigzag run*, *shuttle run*, *squat thrust*, *boomerang*, *envelop*, halang rintang, *heksagon* dan lain sebagainya.

### c. Fungsi Kelincahan Dalam Kemampuan *Dribbling*

Pada cabang olahraga permainan sepakbola, untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan. Apabila seorang atlet memiliki kelincahan yang baik, maka dapat memberikan kontribusi *dribbling* bola dengan baik, karena dapat membantu pergerakan pemain dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Sebaliknya, apabila seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak akan dapat *dribbling* bola dengan baik, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas bola.

Kelincahan yang dimiliki atlet dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribbling zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang

tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Oleh sebab itu kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk memberikan kontribusi terhadap *dribbling* bola dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

### **3. Kelentukan**

#### **a. Pengertian**

Dalam keseluruhan kegiatan fisik, peranan kelentukan sangatlah penting terutama pada cabang-cabang olahraga yang banyak menggunakan gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Dalam olahraga, kalau kita bicara mengenai kelentukan atau *fleksibilitas*, kita biasanya mengacu kepada ruang gerak sendi tubuh. Lentuk-tidaknya seseorang ditentukan oleh luas-sempitnya ruang gerak-sendinya (Harsono 2001:15). Menurut Syafruddin (2005:79) kelentukan adalah kemampuan seseorang dalam melaksanakan gerakan dengan amplitudo yang luas.

Kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendi (Harsono 2001:15). Dengan

demikian orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Sharkey (2003:165) berpendapat kelentukan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki. Kulit, jaringan yang berhubungan, dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, begitu juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cedera terjadi bila tangan dan kaki dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatnya kelentukan mengurangi potensi ini.

Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya. Fleksibilitas penting pula bagi semua orang dari segala umur, terutama orang tua, oleh karena kalau orang semakin tua, sendi, ligamen, dan tendonnya menjadi semakin kaku sehingga mengurangi kelentukan.

Bompa (2000:31) berpendapat bahwa kelentukan merupakan rentang antara gerakan-gerakan di sekitar/ seputar sendi (sambungan antara tulang). Sedangkan Menurut Harsono (2001:15) perbaikan dalam kelentukan akan dapat: (a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera-cedera pada otot dan sendi, (b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan (agility), (c) membantu memperkembang prestasi, (d) menghemat pengeluaran

tenaga (efisien) pada waktu melakukan gerakan-gerakan, (e) membantu memperbaiki sikap tubuh.

Sesuai dengan batasan kelentukan sebagaimana diterangkan di atas, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan-latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas ruang gerak sendi-sendi. Menurut Harsono (2001:16) ada beberapa metode latihan peregangan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan yaitu; 1) peregangan dinamis, 2) peregangan statis, 3) peregangan pasif, 4) peregangan PNF atau peregangan kontraksi-rileksasi.

Berpedoman pada kutipan di atas, jelas bahwa tingkat kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot, kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit.

Dilihat dari pelaksanaannya kelentukan menurut Syafruddin (2005:80) dapat dikelompokkan atas :

- a) Kelentukan umum, kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal dan dibutuhkan untuk banyak cabang olahraga.
- b) Kelentukan khusus, kelentukan yang dominan dibutuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu.
- c) Kelentukan aktif, kelentukan di mana gerakan-gerakan dilakukan sendiri.
- d) Kelentukan pasif, kelentukan di mana gerakan-gerakan dilakukan dengan bantuan orang lain.
- e) Kelentukan dinamis, latihan kelentukan dengan menggerakkan persendian secara berulang-ulang.
- f) Kelentukan statis, latihan kelentukan dengan tidak melakukan pengulangan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu.

Dari berbagai pendapat dan teori para ahli di atas jelas kelentukan sangat berperan penting dalam suatu cabang olahraga termasuk dalam olahraga sepakbola, kelentukan sangat dibutuhkan pada saat melakukan *heading*, *shooting*, dan *dribbling*, sehingga terlihat keindahan dari gerakan yang ditampilkan dan mempunyai kualitas yang baik dalam permainan.

**b. Faktor-faktor yang ikut mempengaruhi kelentukan**

Agar mendapatkan tingkat kelentukan tubuh yang baik dibutuhkan beberapa faktor yang mempengaruhi kelentukan. Syahara (2004 : 91-94) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1) Jenis dan struktur sendi

Dalam hal ini ligamen dan tendon mempengaruhi kelentukan, semakin elastis akan semakin tinggi pula amplitude gerakan.

2) Otot yang melewati persendian

Di setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif (*agenis*) akan berada paralel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis, akan semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk melawan tahanan. Oleh sebab itu seorang orang yang miskin koordinasi atau tidak memiliki kemampuan relaksasi otot antagonisnya, laju perkembangan kelentukan yang dimilikinya rendah.

3) Usia dan jenis kelamin

Anak laki-laki yang lebih muda dan anak perempuan memiliki kelentukan yang lebih baik dibandingkan anak laki-laki dewasa. Kelentukan maksimum akan dicapai pada usia 15-16 tahun.

4) Suhu tubuh keseluruhan dan otot khusus yang berpengaruh terhadap amplitude gerakan

Kelentukan akan meningkat 20% setelah melakukan pemanasan lokal sampai 115°F dan akan menurun 10-20% dengan pendinginan otot sampai 67°F.

5) Kelentukan akan berbeda sesuai dengan waktu dalam sehari

Amplitudo gerakan paling tinggi terlihat apabila dilakukan antara jam 10.00 – 11.00 dan jam 16.00 – 17.00, sedangkan yang paling rendah terjadi pada dini hari antara jam 2.00 dan jam 3.00.

6) Kekuatan otot

Tidak memiliki kekuatan otot yang cukup akan menghambat amplitude bermacam-macam bentuk latihan. Kekuatan merupakan komponen penting kelentukan. Conto; untuk *mendribbling* bola dibutuhkan kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang sehingga pemain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.

7) Kelelahan dan keadaan emosional

Keadaan emosional yang positif mempengaruhi kelentukan secara positif, bila dibandingkan dengan perasaan tertekan. Umumnya kelelahan yang berakumulasi menuju akhir jam latihan.

Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan gerak dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain. Bahkan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan dan kelincahan dibutuhkan unsur kelentukan agar dapat menentukan keberhasilannya. Dengan kata lain tanpa kelentukan, kecepatan tidak akan berkembang secara optimal.

Untuk meningkatkan kelentukan tubuh dapat dilakukan dalam bentuk latihan yang sudah terprogram dan berkesinambungan seperti latihan peregangan dinamis dengan latihan membungkukkan badan sambil memutar bahu dan latihan peregangan statis dengan cara penguluran otot dalam sendi sejauh mungkin seperti duduk dengan meraih ujung jari-jari kaki. Kemudian untuk dapat mengukur tingkat kelentukan seseorang dapat diukur dengan alat ukur flexiometer.

#### **c. Fungsi Kelentukan Dalam Kemampuan *Dribbling***

Kelentukan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kelentukan khusus yaitu kelentukan pada persendian tertentu yang mengacu kepada keterampilan *dribbling* bola oleh seorang pemain. Dalam hal ini pada waktu gerakan *dribbling* yang berpangkal pada pangkal paha, lutut hingga pergelangan kaki saat *dribbling* bola dan kelentukan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi secara keseluruhan gerakan dibutuhkan kelentukan. Seorang pemain harus dapat mempertahankan otot sendi untuk meregang secara

maksimal dan memperluas gerakan serta mempertahankannya dalam beberapa waktu.

Pengembangan kelentukan akan lebih mudah dibentuk pada usia muda, maka latihan ini harus menjadi bagian program latihan untuk setiap pemain terlepas dari spesialisasi cabang olahraganya. Apabila kadar kelentukan tertentu telah dicapai, bukan berarti latihan kelentukan selanjutnya diabaikan.

Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pandangan di atas bahwa kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan semaksimal mungkin, dengan memiliki ruang gerak sendi yang luas. Hal ini harus di tunjang dengan kesiapan dari bagian-bagian tubuh itu sendiri sehingga memungkinkan sekali untuk mendapatkan elastisitas otot secara maksimal. Kelentukan juga sangat besar peranannya dalam olahraga sepakbola, karena dengan tingkat kelentukan yang tinggi akan dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi seperti pada waktu melakukan *dribbling*.

## **B. Kerangka Konseptual**

### **1. Kontribusi Kelincahan Terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Balai Baru.**

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Atlet yang memiliki unsur kelincahan yang baik, dapat membantu pergerakan dengan bola secara efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga berlari

mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

Sebaliknya, apabila seorang atlet tidak memiliki kelincahan yang baik, maka tidak akan dapat *dribbling* bola dengan baik, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya serta lawan akan mudah untuk merampas bola. Semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seseorang atlet dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan. Diduga kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

## **2. Kontribusi Kelentukan Terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Balai Baru.**

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan rangkaian gerakan semaksimal mungkin, dengan memiliki ruang gerak sendi yang luas. Hal ini harus di tunjang dengan kesiapan dari bagian-bagian tubuh itu sendiri sehingga memungkinkan sekali untuk mendapatkan elastisitas otot secara maksimal. Kelentukan juga sangat besar peranannya dalam kemampuan *dribbling* sepakbola, karena dengan tingkat kelentukan yang tinggi akan dapat mengefisienkan gerakan, mengefektifkan waktu dan energi selama *dribbling* berlangsung.

Apabila seorang pemain memiliki kelentukan tubuh yang baik, maka akan dapat menghasilkan keluesan menggerakkan tubuh secara cepat saat *dribbling* bola. Kemampuan kelentukan dalam penelitian ini diukur dengan mengadakan sebuah tes. Adapun bentuk tes yang dapat

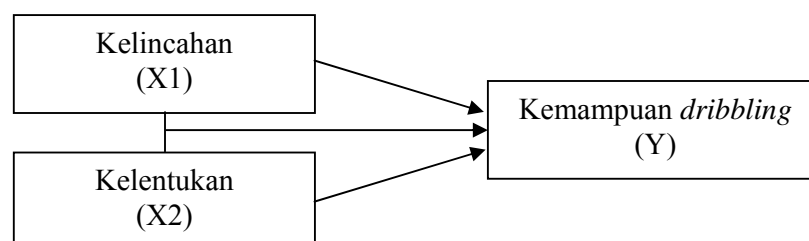
dilakukan untuk mengukur kelentukan adalah melalui *flexiometer test*. Dengan demikian, diduga kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

### 3. Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Secara Bersama-sama Terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Pada kerangka pemikiran sebelumnya disebutkan, bahwa diduga kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru. Kelincahan dan kelentukan merupakan kemampuan biomotor yang tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya dalam gerakan olahraga yang kompleks.

*Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang harus dimiliki pemain untuk mencapai tujuan dalam bermain sepakbola. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Agar dapat menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik sangat dibutuhkan unsur kelincahan dan kelentukan. Berdasarkan logika di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

Agar lebih jelasnya tentang kerangka konseptual di atas dapat dibuat suatu gambaran kerangka konseptual seperti gambar di bawah ini :



**Gambar 2 : Gambaran kerangka konseptual kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.**

### **B. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.
2. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 44,59%. Hal ini berarti bahwa apabila kelincahan atlet tinggi, maka kemampuan *dribbling* cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila kelincahan rendah, maka kemampuan *dribbling* atlet cenderung rendah.
2. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 28,51%. Hal ini berarti bahwa apabila kelentukan atlet tinggi, maka kemampuan *dribbling* cenderung tinggi. Sebaliknya, apabila kelentukan atlet rendah, maka kemampuan *dribbling* atlet cenderung rendah.
3. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama berkontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru sebesar 53,17%. Dengan demikian, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet Sepakbola SSB Balai Baru dapat dilakukan dengan berupaya meningkatkan kelincahan dan kelentukan atlet.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam mendapatkan kemampuan *dribbling*, yaitu :

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih Sepakbola SSB Balai Baru disarankan untuk melatih unsur kelincahan dan kelentukan dengan cara melatih otot-otot yang dominan dalam mendapatkan kemampuan *dribbling*.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet Sepakbola SSB Balai Baru disarankan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, O Tudor 2000. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung.
- Hirtz. P. 1976. *Zur Bewegungseiggeschat bewandtheit*". *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1964, dikutip oleh : Vladimir Krejci & Peter Koch, Muschle and Tenden Injuries in Athletis: Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga RI 2009. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Presiden RI.
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Asisten Deputi Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan Deputi Peningaktan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.