

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
SMP NEGERI 4 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



**RONEL MARFIANDRY
55941**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TEHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SMP NEGERI 4 SOLOK SELATAN

Nama : Ronel Marfiandry

NIM : 55941

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

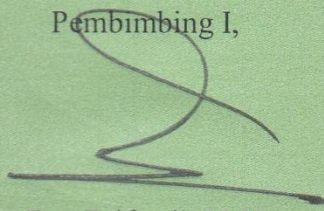
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



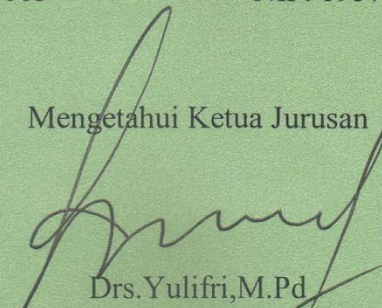
Drs.Zalfendi, M.Kes
NIP. 19590602 198503 1 003

Pembimbing II,



Dra.Rosmaneli, M.Pd
NIP. 19570521 198403 2 001

Mengetahui Ketua Jurusan



Drs.Yulifri,M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan
Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP
Negeri 4 Solok Selatan

Nama : Ronel Marfiandry

NIM : 55941

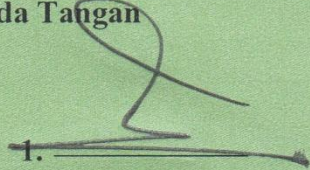
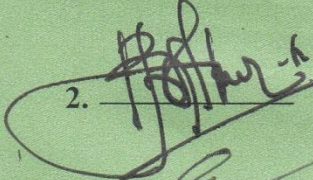

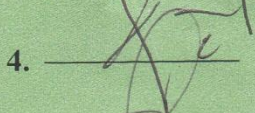
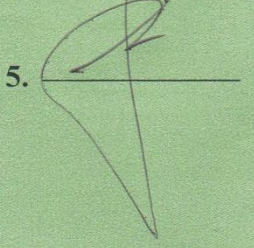
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.Kes	
2. Sekretaris	: Dra. Rosmaneli, M.Pd	
3. Anggota	: Drs. Kibadra	
4. Anggota	: Dr. Emral, M.Pd	
5. Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ronel Marfiandry
TM/NIM : 2010/55941
Program Study : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan**” adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat darikarya orang lain, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 23 September 2014

Saya yang menyatakan,



Ronel Marfiandry
2010/55941

ABSTRAK

Ronel Marfiandry. 2014. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Siswa SMP Negeri 4 Solok Selatan

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa pemain SMP Negeri 4 Solok Selatan ketika melakukan *dribbling* sering kali gagal, ini dibuktikan dengan seringnya pemain kehilangan bola dan susah untuk merubah ketika melakukan *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP Negeri 4 Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan pada pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan. Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan yang berjumlah 20 orang. Semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai sampel. Data kemampuan *dribbling* diperoleh dengan menggunakan instrument *dribbling test*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: t_{hitung} adalah sebesar 7.46, sedangkan t_{tabel} pada α 0.05 dan $dk = n-1 = 20-1 = 19$ adalah sebesar 1.73, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, akan tetapi berdasarkan perbandingan antara mean data *pre test* dengan data *post test* diketahui bahwa mean data *pre test* lebih baik daripada mean data *post test*, sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa SMP Negeri 4 Solok Selatan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan"**. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan seperti pada saat sekarang ini. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan sastra satu pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Orang tua, terutama buat Ibunda dan Nenek yang telah bersusah payah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh rasa kasih sayang, dan seterusnya untuk Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.

2. Bapak Drs.Zalfendi, M.Kes Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis skripsi ini.
3. Bunda Dra.Rosmaneli,M.Pd Penasehat Akademik (PA) Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dan juga telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs.Kibadra, Dr.Emral,MPd, Atradinal,S.Pd,M.Pd tim penguji skripsi.
5. Bapak Drs.Yulifri,M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri padang.
6. Seluruh staf pengajar jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh staf administrasi jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolhragaan, yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Khususnya BP 2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibuk dan rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Semoga hasil skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semuanya.

Akhir kata penulis doakan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin... Amin... Ya Robal.. Alamin

Padang, Juni 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	10
1. Sepakbola	10
2. Prinsip Prinsip Latihan.....	14
3. <i>Dribbling</i>	18
4. Latihan Kelincahan	22
B. Kerangka Konseptual.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Desain Penelitian.....	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Variabel Penelitian	31
G. Pengembangan Perlakuan	31

H. Prosedur Penelitian.....	32
I. Instrumen Penelitian.....	34
J. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis	39
D. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Lima tingkatan intensitas secara kualitatif.....	17
2. Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	27
3. Jumlah pemain SMP Negeri 4 Solok Selatan	29
4. Daftar Pembantu dan Pengawas Dalam Penelitian.....	33
5. Distribusi Data Kemampuan <i>Dribbling Pree Test</i>	36
6. Distribusi Data Kemampuan <i>Dribbling Post Test</i>	38
7. Pengujian Persyaratan Analisis	39

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian.....	30
2. Diagram Tes Mengiring Bola.....	34
3. Histogram Kemampuan <i>DribblingPree Test</i>	37
4. Histogram Kemampuan <i>Dribbling Post Test</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRANHalaman

1. Data Mentah Penelitian	48
2. Uji Normalitas Data <i>Pree Test</i>	49
3. Uji Normalitas data <i>Post Test</i>	50
4. Uji t Data Penelitian	51
5. Daftar Luas Dibawaah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	53
6. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	54
7. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan menjadi wadah peningkatan prestasi, watak, dan kepribadian yang baik dengan terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan nasional.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap beseimbang dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini disesuaikan dengan tujuan khusus dari aktifitas olahraga yang dinyatakan oleh Muchtar (1992:1) yaitu “ kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk meningkatkan nama bangsa di gelanggang internasional”.

Pelaksanaan pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia tidak hanya berlatar belakang untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani semata, namun hal tersebut juga sebagai ajang pembentukan dan pengembangan prestasi yang dilakukan secara teratur dengan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan generasi muda sehingga diharapkan mencapai prestasi yang baik. Komitmen pemerintah terhadap olahraga khususnya dalam segi

pembentukan prestasi olahraga dituangkan dan dijelaskan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun (2005:16). tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada Pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa:.

“ Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan mempedayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi “

Berdasarkan kutipan tersebut dijelaskan oleh pemerintah bahwa pengembangan olahraga di Indonesia diarahkan pada pembentukan dan pengembangan prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah menginstruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau club olahraga. Pendirian perkumpulan atau club olahraga adalah untuk kemudahan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia, salah satu olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

Olahraga sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitive sampai menjadi sepakbola moderen yang sangat digemari dan dikagumi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang

berkembang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.

Disisi lain, olahraga sepakbola merupakan satu cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik dari kalangan bawah, kalangan menengah, kalangan atas, baik tua maupun muda. Jika dilihat dari perkembangannya, sepakbola dari tahun ke tahun selalu berkembang dengan pesat dan tingkat kemampuan atau teknik sepakbolapun semakin berkembang.

Agar dapat menjadi seorang pemain sepakbola yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh Pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam memperoleh prestasi sepakbola yang baik. Disamping itu pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Menurut Luxbacher (2001: 1) yaitu “Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai factor yang dominan terhadap keberhasilan dalam mencapai prestasi puncak”.

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa keberhasilan seorang pemain sepakbola juga ditentukan oleh kondisi fisik yang prima. Tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain sepakbola, maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik sepakbola itu sendiri

dalam sebuah pertandingan atau permainan. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kondisi yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola . Adapun menurut Syafruddin (2011:70) “komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) daya ledak (5) kelentukan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) kecepatan, dan (10) reaksi. semua komponen kondisi fisik tersebut di butuhkan dalam olahraga sepakbola, namun kondisi fisik yang dominant dibutuhkan tergantung pada situasi dan kondisi pemain berada dan teknik yang sedang dilakukan”.

Dalam permainan sepakbola untuk mencapai prestasi yang maksimal pemain harus bisa menguasai beberapa unsur teknik dalam sepakbola yaitu *passing, dribbling, control, shooting*. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering digunakan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah *dribbling*. Robert koger (2007:51) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah mengiring atau membawa bola adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol.

Jika seorang pemain sepakbola memiliki kemampuan teknik dasar *dribbling* yang baik, maka hal ini akan memudahkan seseorang dalam penguasaan bola. Disamping itu, team yang memiliki pemain yang mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik akan memudahkan mereka untuk menyusun serangan dalam rangka memasukan bola kedalam gawang lawan atau mencetak gol, bahkan *dribbling* dibutuhkan pada saat melakukan pertahanan.

Di SMP Negeri 4 Solok Selatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah di buat oleh para pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama pada saat pemain sedang melakukan *dribbling*, pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di SMP Negeri 4 Solok Selatan telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, baik dengan bola maupun tanpa bola tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tetap dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.

Disamping itu untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik dan benar masih banyak factor lain yang ikut mempengaruhinya diantaranya adalah: kondisi mental, sarana prasaran, penguasaan teknik dan taktik, peranan pelatih motivasi atlet dan sebagainya. kualitas gizi yang dikonsumsi oleh pemain sangat penting dalam proses pembentukan energi, usaha untuk menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja otot karena gerak merupakan perwujudan dari

terjadinya kontraksi kerja otot, untuk berkontraksi otot dibutuhkan energi, asupan gizi yang dapat menunjang pencapaian prestasi. demikian juga dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang memadai. Metoda latihan, penguasaan teknik dan taktik tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepakbola.

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tetap diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah latihan kelincahan. Latihan kelincahan memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan merubah arah secara mendadak, serta gerak tipuan tubuh dan kaki.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas secara seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *dribbling* (mengiring bola) serta program latihan yang belum tepat, hal ini merupakan factor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain atau atlet sehingga prestasi puncak pun sulit dicapai.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan bahwasanya perlu dicarikan solusinya unttuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh

Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola di SMP Negeri 4 Solok Selatan. Diharapkan dari hasil penelitian ini dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaaan di SMP Negeri 4 Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.
2. Ada pengaruh status gizi terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.
3. Pengaruh kelengkapan sarana dan prasaran terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.
4. Ada pengaruh kondisi mental terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP Negeri 4 Solok Selatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini dibatasi pada latihan kelincahan dan kemampuan *dribbling* sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi dan pembatasan masalah setara untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat di ajukan perumusan

masalah sebagai berikut. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 4 Solok Selatan.

F. Manfaat Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar SMP Negeri 4 Solok Selatan.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar SMP Negeri 4 Solok Selatan.
4. Pengurus, di harapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SMP Negeri 4 Solok Selatan dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Solok Selatan.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang

teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang di perlukan dalam pembinaan olahraga.

6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam bidang sepakbola.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang di mainkan oleh dua tim dalam satu kali pertandingan dengan ide bermain menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dan menghindari gawang sendiri dari kebobolan. Cabang olahraga ini mengandalkan kerjasama tim, tanpa adanya kerjasama antar pemain sangat tidak mungkin untuk mempunyai peluang memenangkan sebuah pertandingan.

Hal ini di dukung oleh PSSI, *Law of the games* menyatakan.

“Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga, permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang, permainan dipimpin dengan seorang wasit dibantu dengan asisten 1 dan asisten 2 serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100-110M dan lebar 64-75M.”

Permainan sepakbola pada saat sekarang tidak hanya sebagai sebatas sebagai olahraga prestasi semata, melainkan sebagai cabang olahraga yang dijadikan bisnis bagi orang-orang tertentu. Hal ini terbukti dengan banyaknya didirikan lapangan futsal di tiap-tiap daerah yang dijadikan sebagai roda perekonomian pada saat sekarang. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola moderen yang sangat digemari dan

disenangi banyak orang tua, muda, anak-anak, bahkan wanita, seperti yang kita kenal pada saat sekarang istilah futsal yang merupakan pengembangan dari cabang olahraga sepakbola. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola yang maksimal ada 4 faktor yang perlu mendapatkan perhatian yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, mental (*psikis*). Keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Syafruddin (2011: 64) bahwa:

“Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok”.

Sepakbola aturannya dimainkan dalam waktu yang panjang dan ketetapan waktu tergantung pada usia yang bermain. Seperti yang dikemukakan FIFA *Laws of the games*:

“Dalam permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak dan lama waktu permainan disesuaikan dengan tingkat umur. Untuk batasan usia dibawah 18 tahun, 21 tahun atau di bawah 23 tahun dan senior dilaksanakan 2x45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit di antara kedua babak.

Sedangkan untuk batasan usia dibawah 15 tahun dilaksanakan 2x40 menit. Untuk batasan usia dibawah 14 tahun dilaksanakan 2x30 dengan waktu istirahat 10 menit diantara kedua babak”.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan komponen teknik yang merupak pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Dengan menguasai teknik permainan sepakbola hal tersebut sudah bisa menjadi modal untuk dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beranekaragam dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan.

Dasar gerakan-gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Hal ini disesuaikan dengan yang dikemukakan oleh tim pengajar sepakbola (2005:99) menyatakan “bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup hanya melakukan gerakan-gerakan dan taktik dasar permainan sepakbola seperti:

a. gerakan tanpa bola

- 1) lari merupakan langkah-langkah tanpa bola

- 2) melompat merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil mempergunakan kaki.
- 3) *tackling* (merampas bola) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau saat bola dimainkan oleh pihak lain.
- 4) rempel atau (body chart): merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.

b. gerakan dengan bola

- 1) menendang : merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
- 2) menahan dan mengontrol: merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
- 3) mengiring bola (*dribbling*): merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung.

Dan menurut tim pengajar sepakbola (2009:1) tujuan dalam permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan atau kebobolan.gol dapat dicetak dengan menggunakan anggota tubuh kecuali kedua tangan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang. Permainan

dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh 2 asisten serta 1 wasit cadangan, permainan berlangsung pada suatu lapangan yang berukuran panjang 100 s/d 110M dengan lebar 64 s/d 75M dengan ukuran gawang yang tingginya 2,44M dan lebar 7,32M permainan berlangsung dalam 2 babak dan waktu yang disesuaikan dengan tingkat umur dan waktu istirahat 15 menit untuk usia 18 tahun keatas dan senior, sedangkan untuk usia 14 dan 15 tahun waktu istirahatnya 15 menit, dengan tujuan dalam permainan sepakbola tersebut bagaimana berusaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan dari kebobolan. Untuk mencapai tujuan bermain yang dikemukakan diatas banyak faktor-faktor dibutuhkan seperti kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dibutuhkan dalam gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Syafruddin (2011:29) latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Rotthig et al dalam Syafruddin (2011:30) “menyatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terotomisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki keterampilan fisik”. Dari pernyataan tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai

dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni dalam mencapai sesuatu standar yang telah ditentukan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti yang telah disebutkan, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang lama, latihan dilaksanakan secara teratur, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks.

Morehouse dan Miler dalam Arsil (1999:28) menyatakan, melalui latihan seseorang mempersiapkan diri untuk mencapai tujuan tertentu. Disebutkan dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan untuk meningkatkan sistem organisme dalam meningkatkan kesegaran jasmani sehingga diharapkan dapat mempermudah seseorang meningkatkan prestasi. Perubahan yang terjadi akibat latihan yang teratur dan terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip latihan merupakan adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan.

Arsil (2008:30) Kondisi fisik merupakan kesiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen kondisi fisik ditinjau dari segi maskular meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Latihan kondisi fisik sangat penting dalam tujuan meningkatkan kekuatan otot, sedangkan kemampuan otot merupakan modal untuk mempelajari teknik mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Selain itu yang tidak boleh dilupakan dalam usaha meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain sepakbola adalah meningkatkan kemampuan teknik pemain itu sendiri.. Darwis (1999:2) “menyatakan bahwa dalam meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan.

Mengingat pentingnya latihan teknik pada setiap cabang olahraga, maka diperlukan bentuk latihan yang tepat untuk dilaksanakan dalam setiap latihan. Letzelter dalam Syafruddin (2011:45) “dalam melaksanakan latihan tidak terlepas dari ciri-ciri atau karakteristik beban latihan terdiri dari (a) intensitas beban (b) volume beban (c) interval beban, (d) durasi atau lama beban, (e) frekuensi beban.

a. Intensitas beban

Intensitas beban diartikan dengan tinggi rendahnya beban atau berat ringannya beban dan cepat lambatnya temporergerakan dalam melakukan suatu aktifitas latihan olahraga. Intensitas menggambarkan takaran unjuk kerja fisik dan psikis (mental).

Disamping itu, secara kualitatif intensitas beban juga dapat ditentukan berdasarkan frekuensi denyut nadi dan prosentase dari kemampuan maksimal yang dimiliki. Dalam kaitan ini Martin dalam Syafruddin (2011:47) mengemukakan lima tingkatan intensitas secara kualitatif sebagaimana terlihat pada table:

Tingkatan intensitas (kualitas)	Prosentase dari kemampuan kemampuan maksimal	Frekuensi denyut nadi permenit
Rendah sekali	30-50%	130-140kali
Rendah	50-60%	permenit
Sedang	60-75%	140-150
Submaksimal	75-85%	150-165
maksimal	85-100%	165-180
		180 keatas

b. volume beban

volume beban menurut rothig dan Grossing dalam syafruddin (2011:49) menunjukan jumlah isi/materi latihan secara kuantitatif yang dapat dipantau melalui indicator sebagai berikut:

- 1) jumlah pengulangan
- 2) jumlah jarak yang ditempuh
- 3) jumlah beban yang diangkat
- 4) jumlah waktu yang digunakan

c. interval beban

interval beban merupakan waktu antara pembebanan yang satu dengan pembebanan berikutnya. Interval beban sering juga diartikan dengan recoveri atau pemulihan yaitu waktu istirahat yang diberikan setelah pembebanan. Selain itu, interval juga diartikan dengan waktu istirahat antara hari-hari latihan. Syafruddin (2011:50) interval dalam latihan diperlukan untuk:

- 1) menghilangkan kelelahan
- 2) melaksanakan proses adaptasi

3) proses kompensasi untuk mendapatkan efek latihan positif

d. durasi beban

durasi atau lama ditandai oleh waktu, dimana dalam waktu tersebut terjadi suatu rangsangan terhadap organism tubuh.

e. frekuensi beban

Bompa dalam syafuruddin (2011:53) frekuensi beban disebut dengan *frequence of performance (density)*. Frekuensi beban dapat diartikan dengan pengulangan atau repetisi beban baik repetisi setiap pelaksanaan latihan maupun repetisi latihan per unit latihan, perhari dan perminggu san seterusnya. Dalam kaitan ini frekuensi beban dapat juga diartikan frekuensi latihan.

3. Dribbling

Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepakbola, *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menyusun serangan dalam rangka usaha memindahkan bola dalam mencetak gol ke gawang lawan pada saat permainan berlangsung. *Dribbling* atau mengiring bola merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktifitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan.

Mielke (2000:1) mengemukakan “ *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola

saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah mengasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Djezed (1999:59) menyatakan bahwa “*dribbling* atau mengiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung ada beberapa prinsip perlu dilakukan untuk dapat mengiring bola dengan baik antara lain:

1. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola.

luxbacher (2011:47) menyatakan bahwa “ *dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dalam bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Jadi berdasarkan pendapat di atas, *dribbling* adalah memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan penguasaan bola sepenuhnya dan dilakukan pada saat menguntungkan. Adapun menurut tim pengajar sepakbola (2005:110) menyatakan bahwa “*dribbling* atau mengiring bola bertujuan untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, disamping itu juga berguna untuk

mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berorientasi kepada tujuan *dribbling* atau mengiring bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara melakukan *dribbling* atau mengiring bola yaitu:

1. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang mengiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah dan lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang mengiring bola selalu diikuti atau dibyangi oleh lawan maka cara mengiring bola seperti inilah yang baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki, dengan kata lain bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau mengiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu mengiring bola.

2. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Luar

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari

lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang mengiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat di control sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut, dengan demikian cara mengiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

3. Mengiring Bola Dengan Kura-Kura 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 dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*)

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Djezed (2007:12) menyatakan bahwa “*dribbling* atau mengiring bola kegunaanya dalam permainan adalah bila tidak ada lawan dekat bola, maka bola dapat digiring dan dibawa ke arah gawang lawan agar jarak bola dengan lawan semakin dekat.

Menurut Darwis (1999:59) tujuan dari *dribbling* atau mengiring bola adalah (1) untuk memindahkan ke daerah lawan (2) untuk melewati lawan (3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka (4) memperlambat tempo permainan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering dipergunakan untuk mengadakan serangan, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan dan dalam melakukan *dribbling* juga harus memperhatikan prinsip-prinsip *dribbling*. Dengan demikian jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik atau kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola.

4. Latihan Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan persyaratan mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Menurut Arsil (2008:138) mendefinisikan kelincahan “kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas”. Kelincahan merupakan kombinasi kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “kelincahan merupakan terjemahan dari kata *agility*, yang diartikan sebagai kemampuan tubuh bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Scheunemann (2012:17) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola.

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan. Dengan demikian latihan kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Maidarman (2009:48) berpendapat bahwa, “kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki”.

Ini berarti bahwa latihan kelincahan adalah melatih kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam hal ini Ismaryati (2008:41) membagi kelincahan sebagai berikut:

1. kelincahan umum artinya kelincahan yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga.

2. kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan yang berkaitan dengan teknik gerakan olahrag tertentu.

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. Maidarman (2009:48) menyatakan bahwa, “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah : kecepatan reaksi, kemampuan berorientasiterhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan sendi, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Pada cabang olahraga sepak bola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efesien dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman dalam tim serta gerak bermain seperti melakukan gerak tipu dengan bola maupun tanpa bola. .

Harsono dalam Revalino (1998:122) mengatakan bahwa “kelincahan adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.Sedangkan menurut Maidarman (2011) kelincahan adalah kemampuan gerak untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki.

Kelincahan yang dilakukan pemain sepakbola saat melakukan latihan maupun pertandingan tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan.

Irawadi (2011:111) mengemukakan bahwa kelincahan termasuk salah satu unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk dan jenis serat otot, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi intermuscular, koordinasi intra muscular.

Dalam keterampilan bermain sepak bola diperlukan kelincahan untuk pergerakan tubuh dalam melewati dan berbalik badan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mengantisipasi rampasan bola dari lawan. Pemain cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem saraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada cabang olahraga sepakbola kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain yang lebih efektif dan efisien didalam penggunaan tenaga terutama pada *dribbling* bola. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman satu tim serta gerak bermain saat *dribbling*

bola dengan gerak tipu atau melakukan gerakan yang tiba-tiba serta cepat dalam merubah arah.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan Sepakbola ada beberapa teknik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain atau atlet yang berprestasi, salah satunya adalah teknik *dribbling* atau mengiring bola yang berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, *dribbling* juga dapat berguna untuk mencetak gol dengan cara melewati keeper apabila sudah berhadapan langsung dengan keeper.

Dalam proses latihan dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dalam hal ini yang menjadi permasalahan adalah bagaimana bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Sehingga tujuan yang ditetapkan sebelumnya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Adapun bentuk latihan yang dibahas adalah latihan kelincahan.

Latihan kelincahan merupakan bentuk latihan kelincahan merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun demikian, terdapat kemungkinan hasil latihan yang berbeda disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing-masing bentuk latihan tersebut. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang

menggambarkan adanya pengaruh dari efektifitas bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

Sehingga dapat digambarkan skematis pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola, yaitu sebagai berikut:

Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepakbola	Latihan Kelincahan
	\bar{X}_1 Pre test > \bar{X}_2 Pos test

Gambar 1. Kerangka konseptual

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian, Latihan kelincahan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa SMP Negeri 4 Solok Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1990). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2008. *Pembinaan kondisi fisik*, Padang: FIK UNP.
- Bafirman. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang:FIK UNP.
- Dewanti, Rina Ambar.2008. *Pelatihan-Pelatihan Fisik Level 1*, Depdikbud. Jakarta
- Djezed, Zulfar dkk. 1998. *Bermain Sepak bola melalui ide bermain*. FPOK IKIP Padang.
- Djezed, Zulfar d kk. 1999. *Buku Pembelajaran Sepak bola*. FPOK IKIP Padang.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang. FIK UNP :Padang
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lucbacher, Joseph A. (2001). *Sepakbola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph. A. Luxbacher. 2008. *Sepak bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Laskar Aksara: Jakarta
- Koger, Robert. 2007. *latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra kompetensi
- Maidarman 2009. *Tes pengukuran dan evaluasi melatih kondisi fisik*. FIK UNP Padang
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Mielke, Danny. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Pakar Raya: Bandung

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga

PSSI. (2010). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta. PSSI

Sarjono. 1998. *Pedoman Mengajar Sepak bola*. Yogyakarta : Liberty

Setyobroto, Sudibyo. 2002. *Mental Training*. Jakarta: Solo

Sudjana. 1995. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung

Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Syafruddin (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.

Team Pengajar sepak bola. 2005. *Buku Ajar Sepak Bola*. FIK UNP.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005:16). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasa*l 27 Ayat: 4. PT. Sinar Grafika.

Winarno, M.E. 2011. *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Yusuf, Muri A. (2005). *Metodologi Penelitian*. UNP Press Padang.