

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA
SMPN 2 BONJOL PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

ENDA ALSISKA
89408

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 2 BONJOL PASAMAN

Nama : Enda Alsiska
Bp/Nim : 2007/89408
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs.Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 19620705 198711 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO
NIP. 19620520 198703 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus ujian setelah dipertahankan di depan tim penguji Skripsi
Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Bonjol Pasaman

Nama : Enda Alsiska

Nim : 89408

Pogram Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2011

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd.

1. _____

2. Sekretaris : Dra. Erianti, M.Pd.

2. _____

3. Anggota : Prof. Drs. Syafruddin, M.Pd.

3. _____

4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes.

4. _____

5. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd.

5. _____

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SMPN 2 BONJOL PASAMAN

OLEH : ENDA ALSISKA, /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi yang penulis temui di lapangan masih rendahnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman yang berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi ditetapkan menjadi sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *dogging run*, tes lari 30 meter dan kemampuan menggiring bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan ganda dan untuk mengetahui hasil kontribusi ditentukan dengan koefisien determinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian ini membuktikan terdapat kontribusi kelincahan sebesar 18% dan kecepatan sebesar 40%, serta secara bersama-sama sebesar 40% terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman. Disimpulkan bahwa kemampuan menggiring bola juga ditentukan oleh faktor kelincahan dan kecepatan disamping faktor-faktor lainnya seperti penguasaan bola, kekuatan, koordinasi mata kaki, kelentukan dan daya tahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Bonjol Pasaman”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Pelaksanaan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial B, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di FIK UNP.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Pd sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan dalam aktifitas di lingkungan FIK.
3. Bapak. Drs. Suwirman, M.Pd Selaku Penasehat Akademis sekaligus Pembimbing I dan Ibu Dra.Erianti, M.Pd selaku pembimbing II yang dengan sabar, ikhlas dan sepenuh hati telah membimbing dan memberi arahan kepada peneliti dari awal semester hingga penulisan skripsi ini
4. Bapak Prof.Drs.Syafruddin, M.Pd, Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes dan Bapak Drs. Yulifri,

M.Pd selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak/ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, masukan guna menyelesaikan skripsi.
6. Kedua orang tua tercinta dan saudara-saudaraku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Keberhasilan yang penulis raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan-rekan senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
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.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Pembatasan Masalah.....	8
E. Perumusan Masalah	9
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sepakbola.....	10
2. Kelincahan	12
3. Kecepatan.....	14
4. Menggiring.....	15
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Hipotesis	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Tempat Waktu Penelitian.....	19

C. Populasi dan Sampel	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel	20
D. Definisi Operasional Variabel.....	20
E. Jenis dan Sumber Data.....	21
F. Prosedur Penelitian	21
G. Instrument Penelitian	22
H. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	28
1. Kelincahan	28
2. Kecepatan.....	29
3. Menggiring.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
1. Uji Normalitas Data	33
2. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	33
1. Penguji Hipotesis Satu	33
2. Penguji Hipotesis Dua.....	34
3. Penguji Hipotesis Tiga.....	35
D. Pembahasan.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi skor kemampuan menggiring siswa SMPN 2 Bonjol Pasaman.....	28
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor kelincahan Siswa SMPN 2 Bonjol Pasaman	30
Tabel 3. Distribusi Frekueasi Variabel kecepatan Siswa SMPN 2 Bonjol Pasaman	32
Tabel 4. Uji normalitas data tes menggiring dengan uji lilliefors	33
Tabel 5. Analisis Korelasi Antara kelincahan Terhadap Menggiring (X_1 -Y).	34
Tabel 6. Analisis korelasi antara kecepatan dan Kelincahan terhadap menggiring (X_1, X_2 -Y).....	34
Tabel 7. Analisis korelasi antara kecepatan terhadap menggiring (X_2 -Y)....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Bagan Kerangka Konseptual.....	17
Gambar 2	: Tes Kelincahan.....	23
Gambar 3	: Tes Kecepatan.....	24
Gambar 4	: Tes <i>Menggiring</i> Sepakbola	25
Gambar 5	: Histogram kemampuan menggiring.....	29
Gambar 6	: Histogram variabel kelincahan	31
Gambar 7	: Histogram variabel kecepatan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Lengkap hasil Tes Kemampuan menggiring Dengan kelincahan dan kecepatan.....	43
Lampiran 2	Tabel persiapan perhitungan data.....	44
Lampiran 3	Uji normalitas variabel x1	45
Lampiran 4	Uji normalitas variabel x2	46
Lampiran 5	Uji normalitas variabel y	47
Lampiran 6	Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	48
Lampiran 7	Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	51
Lampiran 8	Perhitungan Koefisien Determinan Ganda.....	52
Lampiran 9	Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke z ..	53
Lampiran 10	Daftar xix (11) nilai kritis 1 untuk uji lilliefors.....	54
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	58
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pasaman	59
Lampiran 13	Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Bonjol Kabupaten Pasaman	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam olah raga. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target. Untuk mencapai suatu prestasi olah raga diperlukan usaha- usaha seperti yang terungkap dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem keolah ragaan Nasional No. 3 Pasal 1 tahun 2005 butir 7 yang mengatakan bahwa "Olahragawan adalah pemain yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi".

Jadi dapat dipahami bahwa pembinaan dalam peningkatan prestasi olah raga memerlukan perencanaan yang matang, terprogram, terorganisir, dan berkesinambungan, kemudian mengikutsertakan dalam kejuaraan- kejuaraan. Dengan telah dibentuknya Undang- Undang Sistem Keolahragaan ini, maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olah raga yang optimal, banyak faktor yang mempengaruhi bagi olahragawan, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999: 22) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Untuk meraih prestasi yang diinginkan dalam sepak bola maka ada empat faktor penting yang merupakan satu kesatuan yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik atau strategi dan mental. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melaksanakan taktik. Taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental dapat mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat daerah. Olah raga ini sangat populer dimasyarakat dan dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah maupun bawah, baik kaum tua maupun muda. Jika ditinjau dari perkembangannya sepak bola dari tanu ke tahun berkembang dengan pesat, dan semakin memnuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepak bola. Di Indonesia saat ini, prestasi sepak bola sangat jauh tertinggal dari negara-negara lain. Adapun yang menyebabkan ketertinggalan prestasi tersebut dengan negara-negara lain adalah masalah pembinaan, sarana dan prasarana, kejuaraan- kejuaraan yang minin dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dikalukan oleh PSSI sebagai organisasi olah raga sepak bola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, naional, maupoun keikutsertaan Indonesia di tingkat internasional. Kemudian PSSI juga bekerja

sama dengan dinas pendidikan mendirikan PPLP, kemudian juga dapat dilihat banyaknya berdiri club-club perserikatan di seluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 tahun kebawah, kelompok 12 sampai 14 tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 tahun keatas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat, diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dan inspektur pertandingan.

Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu handaknya pembinaan tersebut dapat di arahkan kepada komponen prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah, Harsono (1993:1)

Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan bagi nya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Muchtar (1992:54) mengemukakan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan

satuan keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik". Selanjutnya Dirjen Olahraga Pemuda (1972:4) "kondisi fisik yang baik dapat menentukan sampai dimana seorang pemain yang dapat meningkatkan teknik dasar pemain sepakbola". Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan diri sendiri (mental) yang cukup tinggi. Setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Oleh sebab itu komponen prestasi yang dibutuhkan untuk pencapaian prestasi sepakbola khususnya siswa SMP N 2 Bonjol Pasaman.

Peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepakbola sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai siswa sepakbola, di antaranya: melakukan gerakan berlari tanpa bola, menendang bola dekat, menendang bola jauh, menerima bola, menyundul bola, gerak tipu dengan ataupun tanpa bola, menggiring bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik menangkap bola atau pun menepis bola bagi penjaga gawang.

Djezet (1986:106) mengemukakan, bahwa: "Teknik dasar sepakbola, di antaranya menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menerima dan mengontrol bola, heading, menggiring, lemparan ke dalam dan teknik bertahan. Embral (2007:104) menjelaskan, bahwa "Teknik dasar merupakan pondasi oleh siswa dari sekian banyak teknik sepakbola yang akan di pelajari salah satu nya adalah teknik dasar mendribble bola. Menggiring merupakan teknik untuk dapat merubah-rubah arah

bola secara cepat untuk melewati lawan, memperlebar lapangan permainan dan guna menciptakan gol ke gawang lawan”.

Menggiring adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol dan memperlambat tempo permainan. Rangkaian proses gerakan menggiring harus dilakukan dengan tepat, cepat karena ketepatan dan kecepatan dapat mempengaruhi hasil menggiring, sedangkan untuk dapat melakukan proses gerakan menggiring dengan tepat dan cepat dibutuhkan kondisi fisik dan mental seorang siswa.

Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan dalam melakukan menggiring bola dengan baik dan cepat adalah kelincahan tubuh. Kelincahan dibutuhkan untuk menghasilkan menggiring yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan. Syafruddin (1992:26) mengemukakan:

“Kelincahan adalah kemampuan merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat, tepat pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa komponen seperti kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Untuk melatih mengembangkan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh, kelincahan sangat dibutuhkan karena kelincahan adalah kemampuan merubah arah secepat mungkin”.

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Bonjol Pasaman merupakan sekolah yang memiliki disiplin yang tinggi. Selain itu SMPN 2 Bonjol Pasaman juga menjunjung tinggi rasa saling menghormati dan menghargai baik antara guru

dengan guru, guru dengan siswa atau pegawai yang lainnya yang ada di lingkungan sekolah.

SMPN 2 Bonjol Pasaman tidak saja berkompetensi dibidang ilmu pengetahuan saja, tetapi SMPN 2 Bonjol Pasaman juga berkompetensi dibidang pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani yang biasa dilaksanakan di SMPN 2 Bonjol Pasaman adalah bolavoli, bola basket, bola kaki, takraw dan tenis lapangan.

Pembelajaran penjas di SMPN 2 Bonjol Pasaman tidak hanya dilakukan pada jam pelajaran tetapi ada pada jam-jam non mengajar yaitu pengembangan diri dan ekstrakurikuler. Cabang olahraga pada pengembangan diri (intrakurikuler) adalah bolavoli dan basket, sedangkan pada ekstrakurikulernya adalah cabang bolakaki.

Kalau dilihat dari proses gerak yang terjadi dalam latihan cabang sepakbola di SMPN 2 Bonjol Pasaman kondisi fisik yang paling memegang peranan penting adalah kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi dalam kemampuan menggiring bola. Berdasarkan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam cabang sepakbola. Di antara kondisi fisik tersebut kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi sangat berkontribusi terhadap kemampuan menggiring cabang sepakbola di SMPN 2 Bonjol Pasaman.

Setelah peneliti melakukan pengamatan dilapangan, peneliti menyimpulkan bahwa pada saat melakukan program cabang sepakbola hasil yang

dicapai tidak seperti yang diharapkan, karena dalam pelaksanaan program cabang sepakbola siswa masih sangat kurang dalam kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi dalam kemampuan menggiring bola, semua disebabkan karena tidak jelasnya program latihan serta siswa yang tidak sisipin di dalam melakukan latihan. Latihan sepakbola di SMPN 2 Bonjol Pasaman dilakukan setiap hari minggu mulai pukul 07.00-10.00 WIB, tetapi pada kenyataannya latihan dilaksanakan jam 08.00-10.00 karena ketidakdisiplinan pelatih maupun siswa, sehingga proses yang dijalani tidak efektif dan program yang tidak berjalan dengan semestinya. Salah satu faktor pendukung dalam menggiring dalam gerak sepakbola adalah kelincahan dan kecepatan, karena masih kurangnya pemahaman peneliti dan masih banyaknya pertanyaan tentang aspek-aspek kelincahan dan kecepatan yang dituntut dalam sepakbola, maka permasalahan ini perlu ditinjau lebih jauh.

Berdasarkan permasalahan di atas, selanjutnya peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman”, dan diharapkan hasil peelitian ini bisa memberi masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, guru penjas dan pembina cabang olahraga sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi faktor yang berkaitan dengan menggiring bola, yaitu :

1. Penguasaan bola
2. Kelincahan
3. Kecepatan
4. Kekuatan
5. Koordinasi mata kaki
6. Kelentukan tubuh

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variable masalah yang diungkapkan yaitu: kelincahan dan kecepatan sebagai variabel bebas dan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
3. Seberapa besar kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut:

1. Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring pemain olahraga sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
2. Kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan olahraga
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepakbola.
3. Pelatih, guru olahraga lebih yakin akan pentingnya latihan kondisi fisik, khususnya latihan untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi untuk meningkatkan kecepatan menggiring dalam sepakbola.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola
5. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya FIK UNP
6. Referensi bagi penulis

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola sekarang ini merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini digemari dan disenangi oleh anak-anak, remaja dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, di kota-kota dan di desa-desa bahkan sampai ke pelosok-pelosok yang terpencil sekalipun. Permainan ini menyuguhkan banyak sekali hiburan baik untuk mereka yang bermain maupun yang menonton. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola yang modern seperti sekarang ini. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan terdiri dari dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang siswa inti dan satu orang di antaranya penjaga gawang. Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 110 meter, lebar 70 meter yang ditandai dengan garis selebar 12 centimeter, serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter lebar 7,32 meter.

Permainan sepakbola berlangsung dengan dua babak, satu babak lamanya 45 menit. Untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi siswa sepakbola, oleh karena itu kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi sepakbola.

Kondisi fisik yang diperlukan dalam sepakbola di antaranya adalah kekutan otot, daya tahan, kelincahan, power, flexibility. Semua komponen kondisi fisik di atas sangat diperlukan bagi siswa sepakbola. Contohnya dalam melakukan shooting ke gawang diperlukan kekuatan otot tungkai, dalam mendribble diperlukan kelincahan dan kecepatan, dalam heading diperlukan explosive power.

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan penting, di antaranya kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik. Kemampuan kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, flexibility. Sedangkan kemampuan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, mengirim bola, merebut bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melemparkan bola ke dalam lapangan dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2003: 23). Selain hal di atas permainan sepakbola mempunyai beberapa hal yang tidak kalah penting diantaranya taktik, strategi, dan kerjasama.

Membina kondisi fisik bagi siswa sepakbola sangat penting. Untuk itu sangat dibutuhkan latihan yang serius, teratur dan sungguh-sungguh agar tujuan dan sasaran latihan untuk mencapai kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang yang kita pertahankan.

Dalam pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan dengan persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan bagus di mana persiapan itu mencakup aspek internal dan eksternal. Jadi di setiap pertandingan setiap siswa harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik, dan mental.

Pada siswa sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman masih terlihat bahwa kemampuan kondisi fisik siswa menjadi masalah utama yang di hadapi. Ini semua disebabkan masih kurangnya bentuk latihan yang mengarah kepada latihan kondisi fisik dan teknik terutama pada latihan kelincahan dan kecepatan menggiring.

2. Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan. Lebih dijelaskan Sajoto (1988: 60) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu, atau seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam buku nya tentang kelincahan sebagai berikut: “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, kesadaran, dan posisi tubuhnya”.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lainnya saling mendukung. Menurut Sajoto (1988:35) menjelaskan “kelincahan merupakan

bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”.

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepakbola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Dalam permainan sepakbola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, menggiring bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Siswa sepakbola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepakbola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang siswa dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

b. Jenis Kelincahan

Pada saat latihan sepakbola yang efektif, kelincahan sangat mendominasi, ini akan terlihat dari penggunaan lapangan seperti bergerak ke samping, ke depan, ke belakang dan maju sekali pun. Gerakan ini sangatlah dituntut di samping cepat, teratur, dan memiliki keseimbangan.

Menurut Akip (1992:64) mengemukakan, bahwa: “Kelincahan tergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi,

keseimbangan, koordinasi". Suharno (1985:33) juga mengemukakan, bahwa: "Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan, diantaranya (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan untuk mengerem gerakan-gerakan motorik".

Berdasarkan kutipan diatas, kelincahan yang prima didukung oleh komponen kondisi fisik lainnya, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan tubuh dalam bergerak.

3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan meliputi kecepatan gerak dan kecepatan explosive power (Sajoto, 1988:58). Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Pada permainan sepakbola, siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan berlari (sprint), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola. Tendangan siswa sepakbola tidak akan keras dan jauh bila tidak memiliki explosive power secara khusus, kekuatan otot kaki secara umum.

Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin, 1999:43) mengatakan kecepatan dibatasi oleh faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi,

kecepatan kontraksi, dan koordinasi. Dengan demikian pada permainan sepakbola siswa yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribble bola dengan cepat sambil melewati lawan, dan dapat merebut bola dengan cepat. Di samping itu kecepatan dalam permainan sepakbola juga berguna untuk kecepatan lari (sprint), merubah arah, maupun kecepatan dalam menembak dan menendang bola.

Kecepatan sangat tergantung dengan kekuatan karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat berkembang atau meningkat. Kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari kecepatan tubuh sendiri.

4. Menggiring

Thosco dalam Syafruddin (1996), menyatakan dalam permainan sepakbola “menggiring merupakan teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, karena teknik adalah cara khusus yang dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga dalam praktek berdasarkan gerak manusia”. Teknik merupakan cara yang dikembangkan dalam praktek untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu dengan seefisien mungkin. Wineck (dalam Syafruddin, 1996).

Djezed dan Darwis (1985:59) mengemukakan bahwa kegunaan keterampilan dasar sepakbola dalam mendribble merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek, berganti-ganti menggunakan kedua kaki, dalam usaha memberikan bola kepada teman, bola harus dalam keadaan betul-betul terkontrol agar pemberian bola dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Berdasarkan pendapat yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa teknik merupakan komponen yang penting untuk membuat gerakan yang dilakukan menjadi lebih efisien. Ini akan berguna untuk penggunaan energi yang dilakukan dalam setiap gerakan agar menjadi lebih baik. Dengan teknik yang baik juga dapat membantu dalam segi penggunaan waktu dalam mencapai tujuan dari suatu gerakan dibanding dengan orang yang mempunyai teknik kurang baik.

Soekatamsi (1992) menyatakan bahwa "menggiring adalah gerakan lari menggunakan kaki, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas". Darwis (1999) menyatakan bahwa "menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain saat permainan berlangsung". Selanjutnya Djerez dalam Bambang (2004) menyatakan "menggiring bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola". Oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol harus di ingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek.

Dalam permainan sepakbola teknik menggiring merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa sepakbola. Jefsnayers (1988) mengemukakan bahwa "menggiring berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memberi kesempatan kepada teman untuk meloloskan diri dari kawalan lawan, di samping itu menggiring juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper".

Teknik dasar menggiring bola dalam tim pengajar sepakbola FIK UNP: "

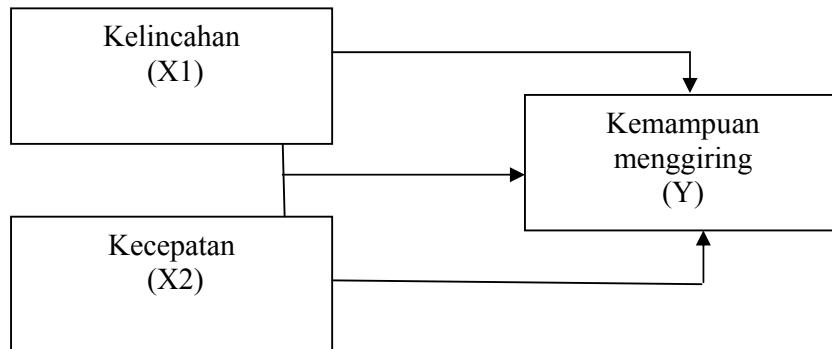
- a) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, b)

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar., c) Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas”.

B. Kerangka Konseptual

Dalam meningkatkan kemampuan siswa sepakbola dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal, yang mempengaruhi kemampuan bermain siswa sepakbola di antara nya adalah kelincahan dengan kecepatan terhadap kemampuan *menggiring*. Kelincahan dan kecepatan sangat berpengaruh terhadap permainan seorang, di mana kelincahan dan kecepatan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat di perlukan dalam usaha meningkatkan kemampuan bermain dalam sepakbola terutama pada menggiring bola.

Dari beberapa hal yang telah disebutkan permasalahan penelitian ini, mungkin banyak sekali variable-variable lain yang mempengaruhi permainan sepakbola. Secara skematis dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1: Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan di atas, maka penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Kelincahan berkontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
2. Kecepatan berkontribusi signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Kelincahan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 2,45 > t_{tabel} 1,70$ dengan kontribusi sebesar 18%.
2. Kecepatan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman, ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $t_{hitung} 4,28 > t_{tabel} 1,70$ dengan kontribusi sebesar 40%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 2 Bonjol Pasaman. Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $F_{hitung} 14,32 > F_{tabel} 3,34$ dengan kontribusi sebesar 40%

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring sepakbola siswa SMPN 2 Bonjol Pasaman yaitu:

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan dan kecepatan kepada siswa karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan menggiring sepakbola, sehingga menghasilkan teknik yang sempurna.
2. Pada atlet untuk lebih memperhatikan dan menerapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam peningkatan kemampuan menggiring dalam sepakbola dan untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik lainnya.
3. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepakbola khususnya SMPN 2 Bonjol Pasaman.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan menggiring dalam sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. (2003). *Dalam Buku Ajar Sepakbola*. UNP.
- Afrizal. (2003). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan ke Gawang Sepakbola (Laporan Penelitian)*. Padang: UNP.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Padang : fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Djezed, Zulfar. (1998). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. (1984). *Statistic Jilid II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono. (1991). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Depdikbud. Proyek pembinaan tenaga kependidikan
- Nurhasan. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Penetapan Parameter Test pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Sekolah Khusus Olahragawan, Deputi Peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (2005).
- Poerwadarminto. (1986). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- PSSI. (1991). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (1995). *Sistem Kompetisi Nasional*.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Sukarman. (1987). *Dasar Olahraga untuk Pembinaan*.
- Sajoto, Mochmat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Syafruddin. (1996). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP Padang.