

**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAKBOLA SMP N 2 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :

**RENO ELSAGO
NIM. 1202303**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Judul : Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling
Pemain sepakbola SMP N 2 Payakumbuh

Nama : Reno Elsago

NIM/BP : 1202303/2012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Universitas : Negeri Padang

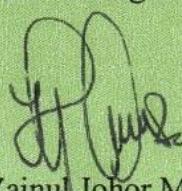
Padang, Juli 2016

Disetujui Oleh :

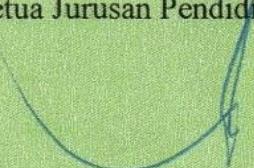
Pembimbing I


Drs. Kibadra, M.Pd
NIP.195701181995031003

Pembimbing II


Drs. Zainul Johor, M.Pd
NIP.195912131986021001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Reno Elsago

NIM : 1202303/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan judul

Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola
SMP 2 N Payakumbuh

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Kibadra, M.Pd

1.

2.

2. Sekretaris : Drs. Zainul Johor, M.Pd

2.

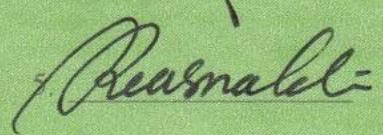
3. Anggota : Dr. Emral, M.Pd

3.

4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M.Pd

4.

5. Anggota : Arie Asnaldi, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SMP N 2 Payakumbuh” adalah karya tulis saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpang di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus 2016
Yang membuat pernyataan



Reno Elsago
NIM 1202303

ABSTRAK

Reno Elsago : Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh, yang diduga karena kurangnya kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh yang berjumlah 22 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel, sehingga sampel berjumlah 22 orang. Instrument yang digunakan adalah; (1) tes shuttle *run*, untuk mengukur variabel kelincahan, dan (2) tes kemampuan *dribbling* untuk mengukur variabel kemampuan *dribbling*.

Data dianalisis dengan korelasi produk moment. Hasil penelitian menyatakan korelasi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar (r_{xy}) $0.452 > r_{tab}$ (0.423), dengan kontribusi sebesar 21.6%. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kontribusi yang berarti kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh.

Kata kunci: **Kelincahan, KemampuanDribbling**

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**KONTRIBUSI KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA SMP N 2 PAYAKUMBUH**".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Zarwan,M. Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.

4. Drs. Kibadra, M.Pd pembimbing I dan Drs. Zainul Johor, M.Pd pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. Dr. Embral,M.Pd , Drs,Qalbi Amra M.Pd, dan Arie Asnaldi M,Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua, kakak dan adikku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, Juli 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PERPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	9
1. Permainan sepakbola.....	9
2. Kelincahan.....	12
3. Kemampuan <i>Dribbling</i>	14
4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Definisi Operasional Variabel.....	23
D. Jenis data Sumber Data	23

E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	26
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis	31
C. Analisis dan Hasil Penelitian	31
D. Pembahasan.....	32
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	38
B. Saran.....	38
 DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian	28
2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	28
3. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dribbling.....	30
4. Uji Normalitas Data Penelitian	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	16
2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	16
3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	17
4. Bagan Kerangka Konseptual	20
5. Sketsa Lintasan Untuk <i>Shuttle run test</i>	24
6. Sketsa Lintasan Tes Keterampilan Mendribel Bola.....	26
7. Histogram Data Kelincahan	29
8. Histogram Data Kemampuan Dribbling	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	41
2. Uji Normalitas Liliefors Data Kelincahan (X).....	42
3. Uji Normalitas Liliefors Data Kemampuan Dribbling (Y).....	43
4. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data XY	44
5. Dokumentasi Penelitian.	46
6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	50
7. Surat Izin Peneltian dari Dinas Pendidikan.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmani dan rohani. Dengan prestasi olahraga di harapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok, dalam UU RI No. 3 Th 2005 tentang sistem keolahragaan nasional adalah “olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan bekelanjutan melalui latihan dan koperasi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Menurut kamus olahraga Jerman dalam Syafruddin (2011:54), olahraga prestasi diartikan sebagai olahraga yang dilakukan oleh olahragawan untuk bertujuan meraih prestasi tertinggi.

Tujuan pengembangan olahraga salah satu yang menjadi sasarannya adalah meningkatkan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat, karena melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari proses latihan secara bertahap melalui program latihan yang terpadu. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat, dan Negara.

Selain itu untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin

(2001:58) ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah kemampuan pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih gizi, keluarga dan sebagainya. Di samping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontinu hendaknya di arahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dengan pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam meraih prestasi, hubungan keempat faktor ini merupakan satu kesatuan yang saling terikat satu sama lainnya.

Dari uraian diatas, pembinaan olahraga prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap sampai akhir pelaksanaan program latihan dan latihan prestasi tinggi yang dicapainya. Di samping itu juga dibutuhkan kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Sehubungan dengan itu Syafruddin (2011:54) mengemukakan: “prestasi olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetensi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional”.

Cabang olahraga sepakbola merupakan salahsatu permainan yang paling banyak disukai dan diminati oleh kalangan masyarakat. Dimana orang

bukan saja gemar memainkan, tetapi juga gemar menontonnya. Mulia dari anak-anak sampai orang tua. Setiap ada tempat atau lahan yang kosong mereka jadikan tempat bermain sepakbola maka dari itulah di Indonesia sepakbola merupakan permainan yang merakyat yang sudah berkembang dari desa sampai ke kota.

Sesuai dengan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola kegawang lawan dengan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah gerakan dengan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol kegawang lawan.

Setiap melaksanakan taktik dibutuhkankan teknik yang baik. Taktik yang baik tak dapat dilaksakan jika tak bisa dengan tepat waktu memberikan bola, mengiring serta mengontrol bola dan sebagainya. Jika seseorang pemain tidak dapat melakukan teknik yang baik, pemain tersebut terlalu banyak memusatkan perhatiannya kepada bola sehingga ia tidak dapat mengetahui posisi teman atau lawan. Dengan demikian pemain tersebut tidak mungkin dapat melalukan taktik dan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaan pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribbling* dan kodisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan *dribbling* adalah kelincahan.

SMP N 2 Payakumbuh merupakan salah satu sekolah yang mempunyai pemain-pemain terbaik dalam kejuaraan Liga Pelajar Indonesia (LPI), tim sepakbola SMP N 2 Payakumbuh selalu masuk final dari tahun 2012-2015 kemarin ini. Namun hanya berhasil menjadi *runner-up* setalah dikalahkan oleh SMP N 8 Payakumbuh dengan skor 1-0.

SMP N 2 Payakumbuh merupakan salah satu club yang sudah melaksanakan proses latihan dengan baik dimana mereka mempunyai jadwal latihan yang rutin, yaitu 2 kali dalam seminggu, pada hari Rabu dan minggu pukul 16:30 WIB, dan bina oleh pelatih dan guru olahraga SMP N 2 Payakumbuh.

Dalam permainan sepakbola, banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Diantaranya adalah *passing* (mengopor), *dribbling* (mengiring bola), *control* (menguasai bola), *shooting* (menendang ke gawang), *heading* (menyundul) dan lain sebagainya. Untuk mencapai sebuah kemenangan yang berperan sangat penting adalah teknik dasar tersebut, selain itu taktik dan strategi juga tak kalah penting.

Salah satu teknik dasar yang sering jadi permasalahan dalam pelaksanaanya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribbling*, dan kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling* adalah kelincahan. Selanjutnya untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan mengiring bola dibutuhkan unsure kekuatan otot tungkai, kecepatan , kelincahan, kelenturan dan keseimbangan tubuh

yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kemampuan motorik.

Namun berdasarkan pengamatan penulis bahwa pemain sepakbola SMP N 2 Payakumbuh masih belum maksimal melakukan teknik *mendribbling*. Hal ini terbukti dalam latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang di ikuti SMPN 2 Payakumbuh, setiap serangan yang dilakukan oleh SMP N 2 Payakumbuh sering mengalami kegagalan terutama terjadi saat melakukan mengiring bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain mendribbling bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan, selain itu di akibatkan oleh kurang gesitnya atau kurangnya kelincahan seseorang pemain dalam menghadapi motorik pemain saat melakukan *dribbling* sehingga pengaruh tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga kaku dalam melakukan gerakan dalam *mendribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering berbenturan dengan lawan dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan. Apabila hal ini dibiarkan dan di kawatirkan prestasi SMP N 2 Payakumbuh akan sulit di raih sesuai dengan apa yang di harapkan.

Berpedoman dari uraian yang di atas perlu di lakukan penelitian yang berhubungan dengan mengiring bola (*dribbling*) dengan kemampuan motorik sehingga dari hasil penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai antisipatif dan korektif bagi kemajuan club sepakbola SMP N 2 Payakumbuh di masa yang akan datang.

Dari uraian diatas maka tampak permasalahan yang akan di teliti, bahwa dalam pemain sepakbola unsur kemampuan motorik berperan penting dalam *mendribbling* oleh karena itu penulis tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SMP N 2 Payakumbuh. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di SMP N 2 Payakumbuh ke depanya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat di identifikasi masalah yang terjadi pada permainan sepak bola, khususnya kondisi fisik pemain SMP N 2 Payakumbuh dalam melakukan kemampuan dribbling. Beberapa faktor kondisi fisik pendukung kemampuan dribbling seperti :

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Koordinasi
4. Kelenturan
5. Daya Tahan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variabel penelitian, yaitu pada faktor kelincahan dalam pelaksanaan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah kelincahan berhubungan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbu.
2. Apakah kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kelincahan pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbu.
2. Untuk mengetahui kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbu.
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbu.

4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian antara kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepak bola diharapkan berguna untuk :

1. Pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan kondisi fisik khususnya kelincahan dan kemampuan dribbling cabang olahraga sepak bola di sekolah masing-masing.
2. Bahan masukan bagi dosen UNP yang mengajarkan kuliah sepak bola.
3. Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola.
5. Sebagai sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
6. Salah satu syarat untuk memperoleh sarjana.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu terdiri dari sebelas pemain yang menggunakan waktu yang relative lama. Sepakbola dimainkan di atas lapangan rumput yang datar dan rata berbentuk persegi panjang. Darwis (1999:75) mengemukakan “ permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100-110 M dan lebar 64-75 M”. ukuran panjang harus lebih besar dari pada lebar. Sedangkan menurut M. zein dalam jelvi (2010:8) ukuran lapangan permainan dan lebar serta tinggi gawang dari tanah dapat dimodifikasi dan disesuaikan dengan pertandingan antara pemain usia 10 tahun ke bawah, 12 tahun, 14 tahun, 16 tahun, pemain wanita, pemain diatas 35 tahun, dan bagi pemain cacat dan ukuran ini harus disetujui oleh FIFA secara internasional dan PPSI secara nasional”.

Jenjang pembinaan sepakbola menjadi 3 tahap, tahap pembentukan dasar sepakbola usia muda dilakukan pada tingkat usia 6 tahun sampai dengan 18 tahun, tahap pembentukan keahlian sepakbola amatir, mulai dari 18 tahun keatas, tahap pematangan professional, mulai usia 19 tahun keatas. Sedangkan tempat pembinaan usia 6 tahun sampai dengan 13 tahun yang merupakan fase hiburan dan pembentukan dasar sepakbola berada dilingkungan masyarakat umum, sekolah dasar, SSB, atau dimana pun mereka berada dan mau bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang terbuat dari kulit dan di pimpin oleh wasit dan dibantu oleh 2 orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainan sepakbola terdiri dari 2 babak,satu babak berlangsung selama 45 menit, dan di antara babak pertama dan babak kedua mempunyai waktu istirahat selama 15 menit, sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukan ke gawang lawan dan mempertahan gawang agar tidak kebobolan oleh serangan lawan. Djerez (2006) “mengatakan persoalan yang paling utama dalam permainan sepakbola adalah bertarung dengan lawan, begitu juga tujuan utama dari permainan adalah agar dapat memperoleh kemenangan”.

Dalam permainan sepakbola untuk memperoleh kemenangan kita harus dapat memasukan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, sebaliknya mempertahankan dan menghindari bola masuk ke gawang sendiri.

Tempat pembinaan usia 14 tahun dengan 16 tahun yang merupakan fase membentuk format sepakbola berada dilingkungan SSB, atau club amatir dan profesional. Tempat pembinaan usia 17 tahun sampai dengan 20 tahun fase akhir pembinaan yunior berada dilingkungan perkumpulan-perkumpulan, club-club amatir dan profesional. Tempat pembinaan samapi dengan 21 tahun dilingkungan club-club divisi tiga.tempat pembinaan samapi dengan usia 23 tahun dilingkungan club divisi dua. Tempat pembinaan senior berada dilingkungan club divisi satu, divisi utama dan liga super.

Induk organisasi sepakbola adalah tergabung ke dalam persatuan sepakbola seluruh Indonseia (PSSI) , sedangkan induk organisasi terbesar di dunia dikenal dengan *Federation Internasionale De Football Asscition* (FIFA). Hal ini membuktikan adanya kepercayaan atas turnamen sepakbola di berbagai Negara di dunia. Seluruh kegiatan bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup bagus dengan melakukan gerakan-gerakan dengan teknik dasar sepakbola. Tim sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa:

a. Gerakan tanpa bola

1) Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola, b) melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setenggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, c)*tackling* merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola di mainkan oleh pihak lawan, d) *body chart* merupakan usaha meng dorong 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, b) menahan dan mengontrol merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola yang dikuasai sepenuhnya, c) menggiring bola merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

2. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting bermain sepakbola. Menurut Jhon.m dan Hasan shadily dalam Ilwayudi (2010:14) kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti kemampuan untuk bertindak bekerja dengan menggunakan tenaga secepatmungkin, gesit dan cekatan.

Sedangkan menurut Maidarman (2011) klincahan adalah kemampuan gerak untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Kemudian Irwandi (2011-108) juga mengartikan “kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam gerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Hal yang pokok dalam kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak cepat merubah arah tubuh dalam bermain sepakbola maupun dalam olahraga lainnya. Kelincahan merupakan suatu komponen biometrik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincahan dalam bermain sepakbola merupakan suatu komponen kondisi fisik yang menentukan seseorang dapat merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lainnya saling mendukung. Menurut Pate dalam suhendro (2002:4) menyatakan kelincahan adalah”Kemampuan seseorang untuk

mengubah arah dalam keadaan bergerak". Orang yang lincah adalah orang yang merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Wilmore dalam Muhajir (2006:3) menyatakan kelincahan adalah "Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan".

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepak bola 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 sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepak bola 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 sepak bola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

b. Jenis Kelincahan

Dari berbagai bentuk jenis kelincahan, Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut:

- 1) Kelincahan Umum (*General Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan.
- 2) Kelincahan Khusus (*Special Agility*) merupakan kelincahan seseorang untuk melakukan kegiatan pada cabang olahraga khusus.

Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsure kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, dan unsure kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik. Maidarman (2011) menyatakan Faktor-faktor penentu kelincahan adalah, (a) kecepatan reaksi, (b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, (c) kemampuan untuk mengatur keseimbangan, (d) tergantung kelentukan sendi-sendi dan (e) kemampuan gerakan-gerakan motorik”.

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

3. Kemampuan Dribbling

Dalam olahraga permainan sepakbola, teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar adalah semua kegiatan-kegiatan yang mendasar permainan sehingga

dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Tim mata kuliah sepakbola (2010:125) mengatakan teknik dasar permainan sepakbola terdiri dari :1) “teknik tanpa bola, dan 2) teknik dengan bola.

Dalam permainan sepakbola dribbling merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Dribbling merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Kemampuan mengiring bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olah raga pemain itu sendiri. Mengiring bola atau mendribbling sangat perlu dikauasai oleh seorang pemain bola, karena mengiring merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan.

Tim Sepakbola (2010:139-141) mengemukakan beberapa cara melakukan *dribbling*

- a. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang mengiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan lawan berusaha merebut bola.



Gambar 1: Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

- b. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri maupun kekanan berarti menghindarkan bola dari lawan, karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau dapat membatasi antara lawan dengan bola.

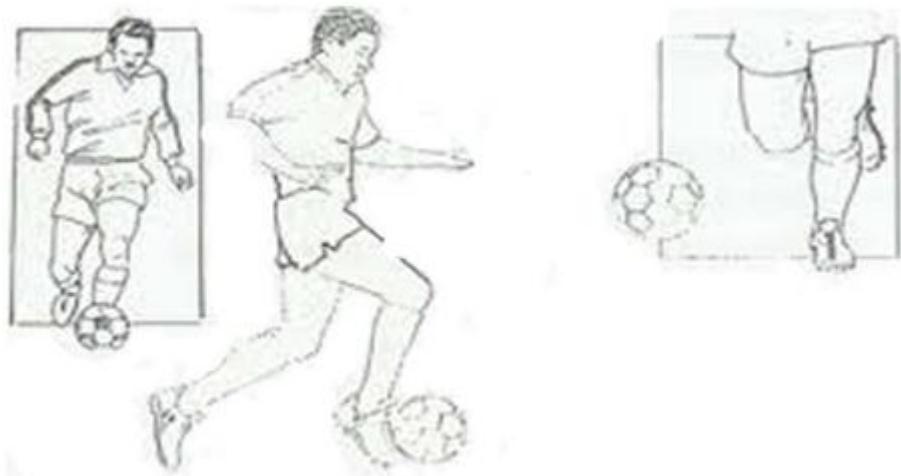


Gambar 2 : Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

- c. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas

Menggiring 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 digiring, ditendang, lalu dikejar (kick and run)



Gambar 3 : Menggiring bola menggunakan punggung kaki

Teknik tanpa bola seperti berlari, merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain sepakbola dengan langkah merupakan ciri khas pemain. Melompat dalam bermain sepakbola merupakan suatu usaha untuk mengambil bola tinggi dan merampas dari lawan merupakan suatu kewajiban bagi setiap pemain yang sedang bertahan.

Teknik dengan bola seperti menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam bola keadaan diam, menggelinding maupun melayang ke udara.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan bagian atas. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain.

Cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara 2 kaki. Disamping itu seseorang dalam bermain sepakbola dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

Cara lain untuk menggiring bola adalah dengan kura-kura kaki bagian luar, dengan tujuan memberi kesempatan untuk berubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola, pelaksanaan dengan cara ini menurut Zalfendi dkk, (2005:111) yaitu “dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak dan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”.

Selanjutnya menggiring bola bisa juga dilakukan dengan kura-kura bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi seseorang yang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan kearah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa seseorang dapat bermain sepakbola dengan kemampuan teknik menggiring bola dengan baik akan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang ditemukan dalam bermain, seperti dengan mudah melewati lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik menggiring bola (*drible*) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang

bermain dengan baik dalam permainan sepakbola. Begitu halnya bagi atlet klub sepakbola SMP N 2 Payakumbuh dalam menguasai keterampilan menggiring bola tercapainya peningkatan penguasaan teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

4. Peranan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling

Dalam permainan sepak bola kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam melaksanakan setiap tuntutan-tuntutan dalam permainan sepak bola itu sendiri, pemain sepak bola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar dan cepat karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan pergerakan. Kelincahan diperlukan untuk : mengontrol bola, mendribbling bola dan tuntutan-tuntutan lainnya.

Pada saat melakukan *dribbling* kelincahan diperlukan untuk berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, dengan kata lain kelincahan diperlukan dalam melakukan *dribbling* agar lawan susah merampas bola dari kaki dikarenakan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga dapat selalu melindungi bola. Yulifri (dalam Antoni, 2005) mengungkapkan bahwa dalam permainan sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola pada saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan.

Semakin cepat seorang pemain dalam melakukan *dribbling* maka akan semakin mudah ia melewati lawan. Coever (1987) mengungkapkan bahwa, “Pada permainan sepak bola pemain yang memiliki kecepatan yang baik akan mampu mendribbling bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat”.

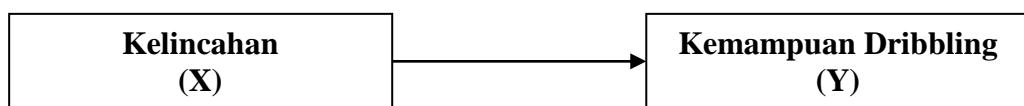
Berdasarkan pendapat diatas kontribusi kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* dan merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol.

B. Kerangka Konseptual

Kelincahan merupakan bagian dari salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan kemampuan bermain pemain sepak bola. Karena dengan kelincahan itu pula pemain dapat melakukan kemampuan *dribblingnya* dengan baik dan cepat pada saat melakukan serangan dan mengecoh lawan untuk mencapai hasil yang maksimal.

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

Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling



Gambar 4: Bagan Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

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

1. Hubungan kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbuh.
2. Kontribusi kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMP N 2 Payakumbuh.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepakbola SMP Negeri 2 Payakumbuh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat hubungan signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola yang dibuktikan koefisien korelasi (r_{xy}) $0.452 > r_{tab}$ (0.423) dengan nilai $t_{hitung} = 2.266 > t_{tabel} = 1.725$ dan memberikan kontribusi berarti sebesar 20.4% yang dibuktikan dengan nilai determinasi 0.204.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih olahraga agar dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan dribbling dengan metode latihan yang sesuai, pengaturan latihan yang dimaksud meliputi intensitas, volume, lama latihan atau durasi dan repetisi.
2. Untuk Atlet (pemainsepak bola) di harapkan mengikuti latihan dengan teratur serta di siplin agar dapat mengoptimalkan kemampuan mereka dalam permainan sepakbola, termasuk kemampuan dribbling.
3. Di harapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi dalam *scope* yang lebih luas dan lebih mendalam demi

meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan dan pada akhirnya dapat dijadikan sumbangsih yang berguna bagi pembinaan selanjutnya.

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.
- Djezed, Zulfar dan Ratinus Darwis. 1985. *Buku Pembelajaran Sepak Bola*. Padang: FPOK IKIP Padang
- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Nurhasan. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran Padang*. FIK: UNP
- Jelvi, Ilwayudi. 2010. *Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling SSB Padang Yunior*. Padang FIK: UNP
- PSSI. (1995). *Sistem Kompetisi Nasional*.
- Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain SepakBola*
- Muhajir. 2004. *Pendidikan jasmani dan praktek*. Jakarta : Erlangga
- Hadeli. 2006. *Metoda penelitian kependidikan*. Padang: Quantum Teacing
- Sudjana. (1992). *Metode Statistic*. Bandung: Tarsito, Bandung.
- Tim mata kuliah sepakbola. 2010. *Buku ajar*. Padang : Sukabina
- Syafruddin. (1996). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Padang: FIK UNP Padang.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Suwirman. (2007). *Dasar dasar penelitian* Padang: FIK UNP.
- TAP MPR. (2003). *Hasil Sidang Umum MPRRI tahun 1999-2004*.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2003). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.