

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN
TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING
PEMAIN SEPAKBOLA SMP N 2
BATUSANGKAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

FITRA PUTRA JAMIL
74465/2006

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sekolah Sepak bola SMP N 2 Batusangkar.

Nama : Fitra Putra Jamil

BP/NIM : 2006/74465

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, 20 Juni 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof . Dr . Sayuti Syahara, M .S., AIFO
NIP.195005211 97903 1 001

Roma Irawan, S.Pd., M.Pd
NIP.19810726 200604 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kepelatihan

Drs. Yendrizar. M.Pd
NIP. 1961113 198703 1 004

PENGESAHAN

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

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribling Pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar
Nama : Fitra Putra Jamil
NIM : 744465
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang , Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof . Dr . Sayuti Syahara, M .S., AIFO	-----
2. Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd. M.Pd	-----
3. Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	-----
4. Anggota	: Drs. Afrizal S, M.Pd	-----
5. Anggota	: Drs. Witarsyah	-----

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar

OLEH : FITRA PUTRA JAMIL /2011

Masalah dalam Penelitian ini karena Sepakbola SMP N 2 Batusangkar belum mempunyai kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SMP N 2 Batusangkar.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SMP N 2 Batusangkar sebanyak 30 orang, sedangkan yang merupakan sampel pada penelitian ini adalah total sampling,

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Terdapat kontribusi yang signifikan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola SMP N 2 Batusangkar yang diperoleh $r_{hitung} = 0,5532 > r_{tabel} = 0,361$; 2) Terdapat kontribusi yang signifikan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP N 2 Batusangkar yang diperoleh $r_{hitung} = 0,413 > r_{tabel} = 0,361$; 3) Terdapat kontribusi yang signifikan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar karena diperoleh $F_{hitung} = 32 > F_{tabel} = 3,32$

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah_nya sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal ini. Salawat beriring salam penulis sampaikan pada nabi Muhammad SAW.

Proposal penelitian yang berjudul “KONTRIBUSI KELINCAHAN dan KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBLING PEMAIN SEPAKBOLA SMP N 2 BATUSANGKAR ” Penulis ajukan untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan program studi S1 pada jurusan pendidikan dan kepelatihan Fik UNP.

Penyelesaian proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak . untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof . Dr . Sayuti Syahara, MS., AIFO sebagai pembimbing 1 yang telah mengarahkan penulis sehingga proposal ini selesai.
2. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing 2 yang telah membantu penulis dalam pembuatan proposal ini.
3. Bapak penguji Drs. Maidarman M.Pd, Drs. Afrizal S, M.Pd, dan Drs witarasyah
4. Ketua jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Drs. Yendrizar. M.Pd
5. Bapak dan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak dan ibu Staf Tata Usaha SMP N 2 Batusangkar
7. Bapak dan ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah membantu dalam kelancaran Adminitrasi dan perolehan buku-buku penunjang skripsi.

8. Ayah dan Ibu, beserta adik- adik dan seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan Do'a perhatian dan kasih sayang serta pengorbanan dan bantuan baik secara moral maupun materil untuk menyelesaikan studi dan skripsi.
9. Teman –teman di Fakultas ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan saran, bantuan dan dorongan moril kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan saran maupun kritik dari pembaca guna kesempurnaan penulis ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini mempunyai arti dan dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Padang, 8 agustus 2011

Penulis

Fitra Putra Jamil

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	v
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sejarah Lahirnya Sepak Bola.....	9
2. Hakikat Dribbling	15
3. Hakikat Kelincahan.....	21
4. Hakikat Kecepatan	26
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
1. Populasi	33
2. Sampel	34

D. Definisi Obperasional.....	34
1. Kelincahan.....	34
2. Kecepatan.....	34
3. Dribbling.....	34
E. Jenis dan Sumber Data.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	40
B. Analisis Data.....	41
C. Uji Hipotesis.....	42
D. Pembahasan.....	45
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR RAJUKAN	50
LAMPIRAN.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari. Serangkaian dengan itu dalam Undang-undang Sistim Keolahragaan Nasional Nomor. 3 Tahun 2005 (2008 :1) ditegaskan bahwa:

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan nasional dibidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur, sejahtera dan demokratis berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945”

Disyahnannya Undang-undang tentang sistim keolahragaan nasional maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penyediaan sarana dan prasarana yang memadai.

Dalam Undang- undang Sistim Keolahragaan Nomor.3 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 (2008:4) “Olahraga prestasi adalah yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk

mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaaan”.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, yang mesti dibina adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga disukai atau digemari masyarakat dunia pada umumnya dan Indonesia pada khususnya. Olahraga ini sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Ide dari bermain sepak bola adalah “Memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”(Muhajir, 2004:22).

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Tanpa adanya seorang pemain bola memiliki fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik maka seorang pemain bola akan sulit untuk meraih kemenangan dalam bertanding.

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Muhajir (2004:2) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Pemain yang memiliki fisik yang kuat dan sehat akan menampilkan permainan yang bagus.

Teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dasar dalam bermain sepak bola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya menendang bol, *dribbling* bola, menyundul bola, melempar bola, dan

teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling.

Berdasarkan pendapat di atas teknik *dribbling* merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi. Jef Snayers dalam Djazed (1988:21) mengungkapkan bahwa *dribbling* adalah “Usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kedua kaki dengan bola tetap terkontrol”. Tujuan dari *dribbling* bola adalah : 1) Untuk memindahkan daerah permainan; 2) Untuk melewati lawan; 3) Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka; 4) Untuk memperlambat tempo permainan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat berubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin.

Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2002:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”. Josef (1997) menyatakan pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan *dribbling* adalah “Dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan *dribbling* bola dengan kontrol yang rapat, apabila berada didaerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada di posisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu mendribbling bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa kaki ke depan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat ke arah bola

tersebut”. Dari pendapat di atas dapat dilihat bahwa kelincahan dan kecepatan mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Selain kelincahan dan kecepatan dalam faktor internal yang mempengaruhi *dribbling* bisa juga koordinasi kaki dan mata. Koordinasi kaki dan mata dibutuhkan pada saat menguasai bola dalam *dribbling* agar bola yang di *dribbling* tidak jauh dari penguasaan pemain sepakbola dan lawan akan susah merebut bola jika bola dalam penguasaan pemain.

Selain faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi prestasi atlet. faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, dan gizi. Sarana prasarana, pelatih, keluarga dan gizi yang baik sangat mendukung dalam memperoleh prestasi yang lebih baik. Untuk itu hal tersebut harus diperhatikan dengan baik.

Sarana prasarana yang perlu diperhatikan dalam *dribbling* yaitu bola, *cones*, dan lapangan sepak bola, Lapangan sepakbola yang permukaannya datar, karena dengan permukaan yang datar dapat memperlancar laju bola yang di *dribbling*.

Pelatih dalam olahraga dapat mempunyai fungsi sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut. Sebagai manusia biasa, pelatih sama halnya dengan atlet, mempunyai kepribadian yang unik yang berbeda antara satu dengan lainnya. Setiap pelatih memiliki kelebihan dan kekurangan, karena itu tidak ada pelatih yang murni ideal atau sempurna. Dalam latihan, pelatih menunjukkan atau memberikan contoh

mendribbling bola yang benar, dengan cara memperlihatkan video *dribbling* atau mempraktekkannya langsung.

Selain itu faktor keluarga juga mempengaruhi prestasi seorang atlet karena motivasi dan dorongan yang di berikan oleh keluarga juga memberikan efek yang baik bagi seorang atlet untuk berlatih

Faktor gizi para atlet sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi tertinggi. Namun banyak atlet sepakbola belum menyadari hubungan langsung antara asupan gizi dengan bentuk tubuh, stamina hingga pada pencegahan kecelakaan dalam latihan. Pada hal kinerja puncak prestasi dapat ditempuh dengan simultan antara pelatihan dengan makan berbagai makanan yang bergizi. Asupan makanan yang mengandung karbohidrat yang disimpan dalam tubuh sangat menguntungkan para atlet sepakbola. Dari makanan menghasilkan karbohidrat menjadi bahan bakar tubuh dan bermanfaat selama latihan maupun dalam pertandingan. Sementara dalam latihan atlet juga membutuhkan asupan makanan yang mengandung protein tinggi.

Sekolah Sepakbola SMP N 2 Batusangkar adalah salah satu sekolah yang ada di kota Batusangkar yang sudah melaksanakan proses latihan yang terencana dan kontinyu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal penulis pada saat praktek lapangan di SMP N 2 Batusangkar pada saat SMP N 2 Batusangkar melakukan latihan dan pertandingan kemampuan *dribbling* yang mereka miliki masih kurang baik, terlihat pada saat pemain SMP N 2 Batusangkar melakukan *dribbling* bola yang mereka kuasai sangat mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan membalik arah pemain dalam waktu

yang singkat untuk mengatasi rampasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan pemain SMP N 2 Batusangkar pada saat melakukan *dribbling* kurang lancar. Indikator lain lemahnya kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar adalah kurangnya kecepatan pada saat melakukan *dribbling*, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, pemain SMP N 2 Batusangkar tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat mendribbling bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan SMP N 2 Batusangkar hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan yang berkaitan dengan *dribbling*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pelatih memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* ?
2. Apakah sarana dan prasarana memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
3. Apakah kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?

4. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
5. Apakah dukungan keluarga memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?
6. Apakah gizi memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas oleh karena itu penulis menyadari adanya keterbatasan kemampuan waktu, dan tenaga yang dimiliki. Maka penelitian ini dibatasi pada kelincahan, kecepatan dan kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah maka dirumuskan masalahnya menjadi:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar?
3. Apakah terdapat kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP N 2 Batusangkar?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengungkapkan apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar .
2. Untuk mengungkapkan apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar.
3. Untuk mengungkapkan apakah kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain SMP N 2 Batusangkar.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian dan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya maka penulis berharap penelitian ini berguna untuk:

1. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepeleatihan Olahraga.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain SMP N 2 Batusangkar.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih SMP N 2 Batusangkar.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sejarah lahirnya sepak bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh banyak orang, baik dari kalangan bawah, menengah atau kalangan atas sekalipun. Olahraga ini sangat digemari oleh masyarakat, dari hanya sekedar suka menonton pertandingannya, suka bermain sekedar hobi saja atau pada tingkatan yang lebih tinggi yaitu sepak bola prestasi. Alasan daya tarik sepakbola terletak pada kealamian permainan tersebut.

Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak sekali hal yang akan dikupas dan dibicarakan, yang pasti sulit sekali sekarang ini untuk memastikan negara mana yang terkuat dan terbaik dalam sepak bola. Dibandingkan dengan benua-benua lainnya, negara-negara Eropa selangkah lebih maju dibandingkan dengan negara-negara dari benua Amerika, Afrika, dan Asia (Marta Dinata 2003:4).

Permainan sepak bola modern pertama kali diperkenalkan oleh Cambridge University dari negara Inggris pada tahun 1846, dengan dibuatnya peraturan permainan sepak bola yang terdiri dari 11 pasal. Peraturan-peraturan itu kemudian disosialisasikan dan dapat diterima oleh universitas dan sekolah lain sehingga dikenal dengan nama "Cambridge Rules Of Football". Selanjutnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusunlah suatu peraturan permainan sepak bola yang disusun oleh The Football Association "FA" dan lahirlah peraturan permainan sepak bola yang digunakan sampai sekarang. Pada tanggal 21 Mei

1904 berdirilah federasi sepak bola dengan nama Federasi Internationale De Football Association” disingkat FIFA, atas inisiatif Robert Guirin dari Prancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan tujuh negara pada waktu itu yaitu : Prancis, Belgia, Belanda, Swiss, Denmark, dan Swedia (Sukatamsi 2001:1.13).

Seiring perkembangan zaman maka sepak bola juga mengalami perubahan terutama terlihat pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan dan lain-lain. Kesemuanya itu bertujuan agar sepak bola lebih bisa dinikmati dan digemari dan menjadi suatu suguhan atau tontonan yang sangat menarik, sedangkan bagi pemain sendiri, di lapangan pemain merasa lebih bisa mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola.

Sehubungan dengan perkembangan teknik dan taktik permainan sepak bola, yang makin lama makin bertambah sempurna, maka peraturan permainannya pun mengalami perkembangan menuju kepada kesempurnaan. Demikian halnya dengan susunan pemain yang dikenal dengan system permainan selalu mengalami perubahan. Secara berturut-turut dari tahun 1863 dapatlah diuraikan sebagai berikut :

Tahun 1863 : Susunan pemain : 2 orang pemain belakang, 9 orang pemain depan, belum ada penjaga gawang. Gawang hanya terdiri dari dua tiang tanpa palang atas (mistar) gawang.

Tahun 1865 : Mulai ada penjaga gawang (goal keeper), susunan pemain terdiri dari 1 orang penjaga gawang, 1 orang

didepan penjaga gawang (goal cover), 1 orang pemain back, 8 orang pemain depan. Pertama kali gawangnya diberi palang atas dari pita.

Tahun 1866 : Pertama kalinya ada peraturan “Off Side” yaitu apabila seorang pemain penyerang berada sedikitnya kurang dari tiga orang pemain lawan (termasuk penjaga gawang) yang lebih dekat dengan garis gawang mereka sendiri dari pada bola, maka pemain penyerang tersebut dinyatakan off side, berlaku sampai tahun 1925.

Tahun 1869 : Handball dianggap pelanggaran dan dikenakan hukuman.

Tahun 1870 : Susunan pemain terdiri dari : 1 orang penjaga gawang, 1 orang back, 2 orang half back, 2 orang penyerang kanan, 3 orang penyerang tengah, 2 orang penyerang kiri.

Tahun 1871 : Dalam permainan hanya penjaga gawang yang diperkenankan menggunakan tangan.

Tahun 1872 : Pertama kali diselenggarakan pertandingan internasional perebutan piala association.

Tahun 1873 : Lahirnya peraturan tendangan penjuror atau tendangan sudut (corner)

Tahun 1874 : Pelindung tulang kering (skin guard) sebagai perlengkapan pemain.

- Tahun 1875 : Palang atas (mistar) dari pita diganti dengan palang kayu.
Susunan pemain : 1 orang penjaga gawang, 2 orang back, 2 orang half back, 6 orang penyerang.
- Tahun 1878 : Pertama kali wasit mempergunakan peluit.
- Tahun 1880 : Pemain yang bermain kasar, bertindak tidak senonoh dapat dikeluarkan dari lapangan oleh wasit.
- Tahun 1881: Wasit diberi kekuasaan mutlak untuk memimpin pertandingan, memberikan hukuman kepada pelanggaran-pelanggar.
- Tahun 1882: Lahirnya peraturan lemparan kedalam (throw-in) sebelumnya bola ditendang bola ditendang dari luar garis.
- Tahun 1883 : Lahirnya permainan bentuk piramida atau sistem ortodok, susunan pemainnya 1 orang penjaga gawang, 2 orang back, 3 orang half back, 5 orang penyerang depan.
- Tahun 1884 : Adanya pembantu wasit, lahirnya peraturan bola wasit (drop-ball).
- Tahun 1885 : Lahirnya pemain bayaran (profesional) dianggap resmi di Inggris.
- Tahun 1888 : Mulai ada kompetisi sepak bola.
- Tahun 1890 : Peraturan lemparan kedalam harus dilakukan dengan kedua tangan, melempar bola sambil lari tidak dilarang.
- Tahun 1891 : Gawang diharuskan memakai jaring (net).
- Tahun 1894: Wasit dalam memimpin pertandingan adalah sebagai seorang yang berdiri sendiri (otonom), diberi kekuasaan

untuk menjatuhkan hukuman dengan tidak boleh diprotes. Penjaga gawang hanya boleh diserang jika sedang memainkan bola, sebelum penjaga gawang boleh diserang sekehendaknya asal berada dalam daerah kira-kira 20 yard dari gawang.

Tahun 1925 : Terjadi perubahan tentang peraturan off side yaitu seorang pemain berada pada posisi off side apabila ia berada dekat pada garis gawang lawan dari pada bola.

Demikianlah perkembangan peraturan permainan dari susunan pemain hingga tahun 1925. (Sukatamsi 2001:1.10)

Sepak bola pada masa lalu bagi bangsa Indonesia mempunyai peranan ganda, yaitu sebagai olah raga sekaligus sebagai gerakan untuk menentang penjajahan. Tak heran jika dalam sebuah penerbitan Belanda yang berjudul Empat puluh tahun sepak bola di Hindia Belanda tahun 1894-1934 (terbitan W. Berrety, Sukabumi) yang tebalnya 260 halaman, tak sepele katapun diselipkan persepak bolaan (bangsa) Indonesia (Marta Dinata 2003:2).

Pada 28 September 1893 telah berdiri klub sepak bola yang bernama Rood Wit yang berarti merah putih di Batavia (Jakarta) yang mendapatkan status Rechtspersoon atau badan hukum. Para pendirinya mengajukan permohonan kepada Gubernur Jenderal pada 18 Maret 1894 dan permohonan tersebut disetujui. Dengan demikian klub tersebut merupakan klub pertama di Indonesia (Marta Dinata 2003:2)

Di sumber lain dinyatakan bahwa sejarah sepak bola Indonesia diawali dengan terbentuknya bond-bond, dimana bond-bond tersebut yang

berjumlah 7 bond, diantaranya : (1) Voetbal Bond Indonesche Jakarta (VBIJ), sekarang Persija (2) Bandoengsche Voebal Bond (BIVB), sekarang Persib (3) Perserikatan sepak bola Mataram Yogyakarta (PSM), sekarang PSIM (4) Vorstenlandsche Voetbal Bond (VVB) Soerakarta, sekarang Persis (5) Persatuan Perkumpulan Sepak bola Magelang (PPSM) (6) Madioensche Voetbal Bond (MVB) setelah Indonesia merdeka tidak muncul (7) Surabayanche Indonesische Voetbal Bond (SIVB) sekarang Persebaya.

Ketujuh bond tersebut sepakat untuk membentuk suatu oraganisasi persepakbolaan nasional yang konferensi pertama kalinya di sosifet proyo Yogyakarta tanggal 19 April 1930. Pada tanggal itu juga lahirlah induk organisasi olah raga nasional yang pertama di Indonesia dengan sebutan PSSI “Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia” dengan ketua pertama Ir. Soeratin.

Persepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan, walaupun masih saja tertinggal dengan negara asia tenggara lainnya, sebut saja Thailand dan Vietnam sebagai penguasa sepak bola Asia Tenggara. Hal yang menandai bangkitnya sepak bola di Indonesia yaitu adanya pembibitan atau pembinaan usia belia di mana pemain muda tersebut dilatih dalam suatu kepelatihan yang sekarang dengan nama SSB (Sekolah Swasta Sepak bola). Di jenjang senior adanya kompetisi devisi utama liga Indonesia yang mana liga ini gabungan antara kompetisi perserikatan dan kompetisi galatama, selain liga utama ada juga devisi I nasional dan devisi II nasional. Semua dilakukan oleh PSSI untuk mencari bibit-bibit pemain sepak bola yang handal dimana nantinya bisa

mewakili tim nasional sepak bola Indonesia di kancah persepakbolaan yang lebih bergengsi.

2. Hakikat *dribbling*

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling*. *Dribbling* bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. *Dribbling* bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya *dribbling* bola adalah *mengiring bola* secara pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam *dribbling* bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan *dribbling* bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan memperlambat permainan.

Jef Snayers dalam Djezed (1988:21) menyatakan bahwa: “*Dribbling* merupakan usaha membawa bola dengan melakukan *dribbling* pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kedua kaki dengan bola tetap terkontrol”. Menurut Djezed (1985:15) *Dribbling* bola adalah “Kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat *dribbling* bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola pada saat *dribbling* bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan *dribbling* pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas”.

Dari pendapat di atas dapat penulis simpulkan bahwa *dribbling* adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, kedua kaki ikut aktif

dengan *dribbling* pendek-pendek menyentuh bola dengan bola dalam penguasaan. Penguasaan teknik *dribbling* bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

Dengan penguasaan teknik *dribbling* yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai.

Kegunaan kemampuan *dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Menurut Engkos Kosasih (1985:56)

dribbling bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman. Untuk bisa *dribbling* bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa *dribbling* bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

a. Teknik Dasar *Dribbling* Bola

Dalam team pengajar sepakbola FIK UNP (2003) dikemukakan bahwa berorientasi pada tujuan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola maka dapat dibedakan beberapa cara *dribbling* bola yaitu:

1. *Dribbling* bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.



Kura-kura kaki bagian dalam
Sumber : Djezed. (1985)

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan dapat merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang *dribbling* bola dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

Adapun cara *dribbling* bola menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki *dribbling* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
- b) Kaki yang digunakan untuk *dribbling* tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- c) Pada saat *dribbling* bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain yang *dribbling* bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang *dribbling* bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan perkataan lain bola selalu dapat dilindungi. Menurut A. Sarumpaet (1992 : 25) menyatakan bahwa : “*dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu *dribbling* bola”.

2. *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar.



Kura-kura kaki bagian luar

Sumber: Djezed. (1985)

Pelaksanaan *dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut.

Dribbling bola dengan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang *dribbling* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Cara *dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988 : 161) adalah :

- a) Posisi kaki *dribbling* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki.
- c) Pada saat *dribbling* bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dribbling bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola.

Menurut A. Sarumpaet (1992 : 25) menyatakan bahwa:

“Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang *dribbling* bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola”

3. *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian atas.



Kura-kura kaki bagian atas. Sumber : A. Sarumpet. (1992)

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah lawan.

Dribbling bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola *dribbling* lalu dikejar (*kick and run*).

Menurut A Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat *dribbling* bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat men- *dribbling* bola dengan baik yaitu :

- a) Bola harus tetap dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan.
- b) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- c) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribbling* bola.

Tidak setiap teknik dasar dalam permainan sepakbola akan selalu berhasil dilakukan dalam setiap pelaksanaan pertandingan. Akan tetapi, teknik-teknik dasar tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal dan tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan. Tidak terkecuali pada teknik dasar *dribbling* bola (*dribbling*).

Berikut ini dapat penulis jelaskan mengenai kelebihan dan kekurangan teknik *dribbling* bola :

- a) Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

- b) Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- c) Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat *dribbling* bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan hampir sama pengertiannya dengan kecepatan. Kecepatan identik pada unsur dalam berlari, sedangkan kelincahan lebih mengarah kepada pergerakan tubuh untuk *dribbling* bola. Kelincahan lebih sangat diperlukan dari pada kecepatan dalam bermain futsal. Dalam lapangan yang sempit, mengharuskan pemain untuk aktif bergerak mencari ruang kosong untuk menerima bola sehingga aliran bola dari kaki ke kaki akan terus berlanjut.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls

saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986 :198)..

Kelincahan seorang olahragawan dapat dinilai melalui *rating test*. penilaian dilakukan sesuai dengan cabang masing-masing oleh para *coach* atau pengamat olahraga yang cukup berpengalaman. Pada umumnya menilai kelincahan ini diterapkan dengan menggabungkan penilaian terhadap teknik cabang yang bersangkutan. Misalnya dalam cabang sepak bola, para pemain diminta untuk *dribbling* bola dengan melewati beberapa rintangan.

Wilmore dalam Muhajir (2004:3) menyatakan bahwa: “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Pate dalam Suhendro (2002:4) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi ke satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*kee-estensor and hip extensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Kelincihan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincihan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincihan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincihan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8-9) adalah :

1. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincihan bahwa gerakan-gerakan kelincihan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan.

2. Usia

Kelincihan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3tahun) kelincihan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincihan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3. Jenis kelamin
Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
4. Berat badan
Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.
5. Kelelahan
Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari dengan kelincahan, menendang bola, *dribbling* bola dan melakukan gerakan tipu.

Afrizal dalam Juniardi (2005:11) mengatakan:

“Dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, *dribbling* bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menapis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu : (Harsono, 1988 : 173).

1. Lari *zig-zag* (*zig-zag run*).
2. *Squat trust* dan modifikasinya
3. Lari bolak balik (*Shuttle Run*)

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat anaerobik (Harsono, 1988 : 173), seperti :

1. *Dot drill*

Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah

persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

2. *Three Corner drill*

Ada 3 titik yang membentuk huruf L berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

3. *Down the-line drill*

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. Atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih.

Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan. Imajinasi pelatih adalah penting untuk menciptakan latihan-latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

Dalam pelaksanaan *dribbling*, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan *dribbling* pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik. Suhendro (2002:4) menyatakan bahwa: “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk permainan sepakbola”.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincahan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan *dribbling* secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan

seseorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribblingnya*, begitupun sebaliknya semakin jelek kelincahan seseorang semakin buruk pula kemampuan *dribblingnya*.

4. Hakikat Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Menurut Harsono (1988 : 216) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu kekuatan, waktu reaksi, dan fleksibilitas.

Harsono (1988:216) menyatakan bahwa; Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bola, bila dilakukan dengan benar akan mudah masuk pertahanan lawan. Adapun Kirkendal dalam Arsil (1999:82) menyatakan

bahwa: “Kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu”. Jonath dan Krempel dalam Syafrudin, (1999:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistim persarafan dan kemampuan otot”.

Beberapa pendapat ahli yang memberikan pengertian tentang kecepatan adalah sebagai berikut:

- a. Bompa (1986) dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kapasitas memindahkan suatu objek secara tepat”.
- b. Jarver (1989) dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat”.
- c. Moeloek dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah laju gerak yang berlaku untuk gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dari satu tempat ketempat lain dengan sangat baik, tepat, dalam waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kecepatan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan *dribbling* secara khususnya. Semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribblingnya*, begitupun sebaliknya semakin buruk kecepatannya maka semakin buruk pula kemampuan *dribblingnya*.

Menurut Josef 1982 dalam Arsil (1999:84) kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:

1. Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat, kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari.

2. Kecepatan bergerak (*Speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh.

3. Kecepatan sprint (*Sprinting speed*)

Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

Menurut M. Sajoto (1995: 9) menyatakan bahwa: “Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak”.

Pada dasarnya kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain untuk menghadapi berbagai situasi dalam permainan sepakbola, seperti berlari (*sprint*), melakukan *shooting*, merebut bola dan juga pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan maka ia akan tertinggal dengan lawan pada saat melakukan *sprint*, bola akan mudah dirampas pada saat melakukan *shooting*, bola juga akan mudah dirampas pada saat melakukan *dribbling* sehingga kesempatan untuk mengatur tempo permainan yang menarik lawan untuk melakukan *shooting* ke gawang semakin minim.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa peranan kecepatan pada saat melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

1. *Dribbling* bola dengan cepat untuk melewati lawan.
2. *Dribbling* bola dengan cepat agar tidak dirampas oleh lawan.
3. *Dribbling* bola dengan cepat untuk mencari kesempatan mengoper bola kepada teman atau melakukan shooting langsung ke gawang lawan.
4. *Dribbling* bola dengan cepat untuk mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang.

B. Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepakbola kelincahan dan kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain dalam melaksanakan tuntutan-tuntutan dalam permainan sepakbola itu sendiri, pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik cenderung memiliki gerak yang lancar karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan, kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, *dribbling* bola dan tuntutan-tuntutan yang lainnya.

1. Kontribusi kelincahan terhadap dribbling

Pada saat melakukan *dribbling* kelincahan berkontribusi untuk melakukan perubahan arah 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.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan *dribbling* bola melewati lawan dan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa kemenangan.

Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit melindungi bola dan menghindari lawan yang dapat mengakibatkan sulitnya terciptanya gol untuk mencapai kemenangan.

2. Kontribusi kecepatan terhadap *dribbling*

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan fisik yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*. Semakin cepat seorang pemain dalam melakukan *dribbling* maka akan semakin mudah ia melewati lawan, kecepatan juga diperlukan dalam melakukan teknik *dribbling*. Teknik ini dapat digunakan apabila posisi menguntungkan, selain itu kecepatan diperlukan untuk merampas bola dari lawan. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang *dribbling* bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribbling* dan passing.

3. Kontribusi kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap *dribbling*.

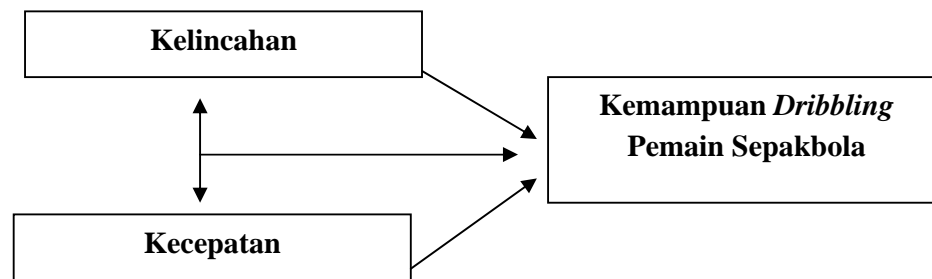
Sampai berapa jauh Kelincahan dan Kecepatan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling*, dapat di jelaskan seperti berikut:

Semakin baik tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribblingnya*, begitupun sebaliknya semakin

buruk tingkat kelincahan dan kecepatan seorang pemain maka semakin buruk pula kemampuan *dribblingnya*.

Kelincahan dan kecepatan juga memberikan kontribusi terhadap *dribbling* pemain. Pada saat melakukan *dribbling* dalam situasi banyak pemain lawan yang menghadang kelincahan dibutuhkan untuk berbalik arah sedangkan kecepatan dibutuhkan untuk melewati lawan dan dapat menghindari rampasan bola dari lawan. Pemain yang memiliki kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama cenderung memiliki *dribbling* yang baik.

Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1 : Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar
2. Kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar

3. Kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa SMP N 2 Batusangkar

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kelincahan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepak bola SMP N 2 Batusangkar.
2. Kecepatan memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar.
3. Kelincahan dan kecepatan sama- sama memberikan kontribusi terhadap keterampilan *dribbling* pemain Sepakbola SMP N 2 Batusangkar.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan *dribbling* dalam Olahraga sepak bola yaitu:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para pelatih serta para pembina olahraga sepakbola, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan *dribbling* pemain sepakbola.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperlihatkan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan dalam penggunaan.
3. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
4. Dalam penelitian ini karna sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Andi, Suhendro. (2002). **Dasar-dasar Kepelatihan**. Jakarta: Universitas Terbuka.
- A. Sarumpaet. (1992). **Permainan Besar**. Padang : Depdikbud
- Suharsimi Arikunto. 1996. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil, (1999). **Pembinaan Kondisi Fisik**. Padang: FIK UNP.
- Baley, James A. 1986. **Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina**. Semarang : Bahasa Prise PT. Rineka Cipta
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. **Kesehatan dan Olahraga**. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Departemen Pendidikan Nasional. (2009). **Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang**. Padang:UNP.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Harsuki. (2003). **Perkembangan Olah raga Terkini**. Kajian Para Pakar. Jakarta : Pt Raja Grafindo Perkasa.
- Josef, (1997). *General Theory Of Training*. National Institut For Sport Logos Pan African Press Ltd.
- Juniardi, (2005). **Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting**. Skripsi. Padang: FIK.
- Marta Dinata, 2004. **Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola**, Bandar Lampung : Cerdas Jaya.
- Moeliono. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi I*: Balai Pustaka.
- M. Sajoto. 1995. **Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga**. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK
- Muhajir, (2004). **Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek**. Jakarta: Erlangga.
- Nasution, (2003). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.