

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN
SSB SUNGAI GERINGGGING
KAB. PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu
Kolahragan Universita Negeri Padang*



MIKO SAHABAT PUTRA
2007 / 89628

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling pada Pemain SSB Sungai Geringging
Nama : Miko Sahabat Putra
NIM/RP : 89628/2007
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
NIP. 196107241987031003

Pembimbing II



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

Mengetahui:
Ketua Jurusan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 196005071985031004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan
Drilling Pada Pemain SSB Sungai Geringgong

Nama : Mika Sahabat Putra

BP/NIM : 2007/89628



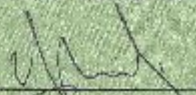

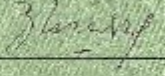
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2012

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof.Dr. Eri Barlian, M.Si	1. 
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Maidarman, M.Pd	3. 
4. Anggota : Drs. M. Ridwan	4. 
5. Anggota : Drs. Masran, M.Kes .AIFO	5. 

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

” Mengadakan perbaikan berarti melakukan pekerjaan yang baik untuk menghilangkan akibat – akibat yang jelek dari kesalahan – kesalahan yang dilakukan” (QS Albaqarah,160).

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Kepada:

1. Ayah, Ibu, dan Kakakku tercinta yang selalu mendoakan dan membimbingku selama ini.
2. Adik Ipit Tersayang
3. Teman – teman terdekatku Mahasiswa Kepelatihan.
4. Almamater Universitas Negeri Padang.

ABSTRAK

Miko Sahabat putra 2012. Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging..

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di Sekolah Sepakbola Sungai Geringging, bahwa keterampilan *dribbling* para pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging kurang memuaskan sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah rendahnya tingkat kecepatan dan kelincahan dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging.

Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging yang berjumlah 75 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 25 orang dengan tingkat umur 17-20 tahun. Tempat pelaksanaan penelitian adalah Sekolah Sepakbola Sungai Geringging, adapun waktu penelitian adalah bulan November 2012. Data kelincahan diambil dengan tes *Shuttle run*, kecepatan dengan tes lari 40 yard, dan data kemampuan *dribbling* diambil dengan tes kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan dilanjutkan dengan analisis korelasi parsial dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1). Terdapat Kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging, (2). Terdapat Kontribusi yang Signifikan Antara Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging, (3). Terdapat Kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging.

Dalam uji hispotesa diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan harga $t_{hitung} = 2.930$ dan harga $t_{tabel} = 2.069$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.

Kata kunci: Kelincahan, Kecepatan, dan Kemampuan Dribbling

KATA PENGANTAR

Puji sukur peneliti panjatkan kehadiran alah SWT, yang memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging**” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada jurusan pendidikan kepelatihan fakultas ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang(UNP).

Keberhasilan penyusunan Skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih yang tiada terhingga kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan kepelatihan.
3. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si, selaku pembimbing I dan Drs. Afrizal, M.Pd selaku pembimbing II
4. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd, Drs. Masrun, M.kes. AIFO, Drs. M.Ridwan, M.Pd selaku Dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP

7. Kedua orangtua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
8. Keluarga, kerabat dekat yang berdomisili di Padang yang telah banyak membantu dengan tulus hati.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/anak-anak sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, peribahasa menyatakan: “Tak ada gading yang tak retak”. Menyadari makna peribahasa ini, maka penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan proosal ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan proposal ini.

Padang, Januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Sepakbola.....	7
2. Kemampuan <i>Dribbling</i>	9
3. Kelincahan.....	12
4. Kecepatan.....	16
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Defenisi Operasional	22
D. Populasi dan Sampel.....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Data	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan.....	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	48

KEPUSTAKAAN.....	49
-------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	51
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X_1).....	34
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan (X_2).....	35
4. Distribusi Frekuensi Variabel kemampuan <i>dribbling</i> (Y).....	36
5. Uji Normalitas Data dengan Uji Lilifors.....	37
6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi (X_1) dan (Y)	39
7. Rangkuman Hasil Analisis korelasi (X_2) dan (Y).....	40
8. Rangkuman hasil Analisis Korelasi (X_1) dan (X_2) dan (Y).....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Lintasan <i>Shuttle Run</i>	28
3. Tes Lari Cepat 40 meter	30
4. Lintasan <i>mendribble</i> bola	32
5. Histogram Kelincahan	35
6. Histogram Kecepatan	36
7. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Lengkap hasil Tes Kelincahan dan Kecepatan terhadap kemampuan <i>Dribbling</i>	51
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data.....	52
3. Uji Normalitas Variabel X_1	53
4. Uji Normalitas Variabel X_2	54
5. Uji Normalitas Variabel Y	55
6. Perhitungan Koefisien Korelasi Sederhana.....	56
7. Perhitungan Koefisien Korelasi Ganda.....	59
8. Perhitungan Koefisien Determinan sederhana X_1 dan Y	60
9. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	61
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	62
11. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	63
12. Foto Penelitian.....	64
13. Surat – surat izin Penelitian.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling digemari banyak orang dan merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa di seluruh pelosok tanah air ada lapangan sepakbola dan banyak orang menggunakannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi. Namun demikian perkembangan sepakbola Indonesia dilingkup Asia maupun Internasional belum seperti yang diharapkan.

Hal yang menandai bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih atau dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah Sepakbola) UU. RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005:32) menjelaskan : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Selain penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik, untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepakbola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula. Muchtar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan kemampuan

teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”.

Menurut Djezed (1999:35) “teknik dalam Sepakbola dibagi menjadi dua, Teknik tanpa bola yang meliputi, lari merubah arah, melompat, gerak tipu tanpa bola, dan teknik dengan bola meliputi menendang bola, menerima bola, menyundul bola, *mendribbling* bola, melempar bola, gerak tipu dan menjaga gawang”.

Dalam permainan sepakbola bila kita amati, *dribbling* merupakan gerakan yang sering dilakukan oleh pemain. Menurut Sarumpaet (1992: 24) menyatakan bahwa “*dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat bermain. Sedangkan tujuan dari *dribbling* adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan”.Sarumpaet, (1992:24-25).

Seorang pemain sepak bola selain harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. (Sajoto, 1988:56). Kelincahan dan kecepatan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi pertandingan, hal ini kondisi fisik yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan dan menyerang. Kelincahan dan kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa

bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kelincahan dan kecepatan.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Sungai geringging baru berdiri pada tahun 2008. Walaupun belum meraih prestasi, namun demikian sekolah sepak bola ini memiliki tekad yang kuat untuk memajukan permainan sepak bola, khususnya di Kab. Padang Pariman dan Sumatra Barat.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai geringging, masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini dibenarkan Bapak Amirul Arief, S.Pd, selaku pelatih kepala Sekolah Sepakbola Sungai Geringging dalam wawancara yang dilakukan tanggal 8 April 2011, lemahnya penguasaan bola dalam pelaksanaan *dribbling* sehingga pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging tidak dapat melakukannya secara baik, sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan, dan seringkali mengalami kegagalan dan keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola menuju gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribbling* bola ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang

dilakukan, kurang gesit dalam *dribbling* maupun berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Selain itu salah satu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan arti lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan dan kecepatan pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi sepakbola Sekolah Sepakbola Sungai Geringging akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai kemampuan *dribbling* yang baik diduga tidak dapat bermain bola secara baik.

Bertolak dari uraian di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola diduga unsur kelincahan dan kecepatan sangat dibutuhkan untuk kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka penelitian mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kondisi fisik mempengaruhi hasil *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?
2. Apakah kecepatan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?

3. Apakah teknik mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?
4. Apakah kelincahan mempengaruhi hasil *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging.?

C. Pembatasan Masalah.

Mengingat masalah dan identifikasi masalah di atas cukup luas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Kecepatan pemain SSB Sungai Geringging
2. Kelincahan Pemain SSB Sungai Gringging
3. Kemampuan Dribbling pemain SSB Sungai Geringging

D. Perumusan Masalah

Agar penelitian ini terarah dengan baik maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?
2. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging
2. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging
3. Untuk mengetahui sejauh mana kontribusi antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging

F. Manfaat Penelitian

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

1. Untuk memenuhi salah satu syarat bagi peneliti dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan kepada Sekolah Sepakbola Sungai Gringging.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan informasi bagi para peneliti selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan oleh lawan (Sarumpaet,dkk 1992: 5).

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Muchtar (1992 : 2)
“Sepakbola merupakan permainan yang memakan waktu selama 2X45 menit. Selama waktu satu setengah jam tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya bergerak, namun dalam bergerak tersebut pemain masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti secara tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat, melompat, meluncur (sliding) beradu badan (body chart), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dengan kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepakbola tersebut dengan baik. Apalagi kalau kita berbicara tentang sepakbola prestasi, maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi.”

Berkaitan dengan pernyataan di atas permainan sepakbola itu sendiri adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan rumput yang berbentuk persegi panjang, rata dan dalam keadaan terbuka. Permainan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain yang lazim disebut dengan kesebelasan.

Menurut Abus (2005:22) bahwa dalam permainan sepakbola akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lawan. Kontak tersebut memungkinkan terjadinya pelanggaran, bola meninggalkan lapangan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan di lapangan, gangguan cuaca dan lain sebagainya. Untuk menindaklanjutinya diperlukan tindakan yang cepat dan tepat dalam waktu yang cepat dan tepat pula di lapangan. Keputusan ini akan menghindarkan terjadinya kesalahpahaman antar sesama pemain atau pemain dengan wasit.

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

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan

melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua kesebelasan yang dilakukan dengan sebuah bola di lapangan dan dipimpin oleh seorang wasit serta diikat dengan peraturan baku secara resmi bertujuan mencapai kemenangan. Selanjutnya dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan komponen-komponen teknik dasar sepakbola, pada penelitian ini teknik dasar sepakbola yang dimaksudkan dikhususkan pada keterampilan *dribbling*.

2. *Dribbling* Bola

a. Pengertian *dribbling*

Soekatamsi (1992:273) ; untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Darwis (1999 :12) menyatakan bahwa; “*dribbling* bola adalah merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Dari pendapat-pendapat di atas mengemukakan bahwa menggiring atau *mendribbling* bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah

lain dalam suatu permainan sepakbola yang sedang berlangsung dan keterampilan ini harus dimiliki oleh setiap atlet sepakbola.

b. Peranan *dribbling*

Dinata (2007:12) ; “*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *dribbling* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Selanjutnya Sneyers (1988:55) ; “*dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper tersebut”.

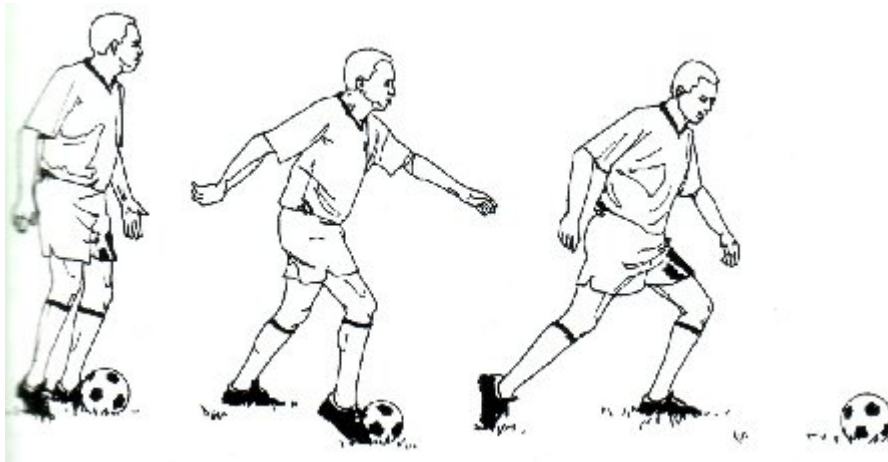
Dari pernyataan-pernyataan di atas mengemukakan bahwa *dribbling* bola berperan dalam penyusunan strategi untuk penyerangan ke daerah lawan. Kemampuan *dribbling* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dengan *dribbling* bola atlet juga dapat memecahkan konsentrasi lawan dalam penyusunan strateginya. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

c. Teknik *dribbling*

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

Joseph A Luxbacher (2004:49) menjelaskan bahwa cara *mendribbling* bola dengan cepat dapat dilakukan sebagai berikut :

1) “Persiapan : a) postur tubuh tegak, b) bola di dekat kaki, c) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik. 2) Pelaksanaan, a) fokuskan perhatian pada bola, b) tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya, c) dorong bola ke depan beberapa kaki. 2) *Follow through* : a) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, b) Bergerak mendekati bola, c) dorong bola ke depan”.



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

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas pada hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet.

3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu

mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelinciahannya cukup baik. menurut M, Sajoto (1988:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8) kelincihan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincihan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincihan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincihan 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).

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 akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru.

Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *foot work*-nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986: 199). Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif diarea tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan 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.

Kelincahan 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. Suharno (1985: 32) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Harsono (1988:172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola.

Suharno (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dengan menggunakan dribbling.

4. 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. 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 (Harsono 1988 : 216).

Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. 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 *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988 : 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Kecepatan merupakan suatu keuntungan dalam bermain bila dilakukan dengan benar terburu-buru atau tergesa-gesa berbeda dengan cepat. Terburu-buru menandakan tiadanya emosi, keseimbangan fisik terkontrol. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerak di dalam menampilkan keahlian (bukan sekedar berlari cepat).

Dalam hal ini lari 40 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 yard belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 1978: 26). Kecepatan reaksi adalah kecepatan seseorang antara pemberian rangsang atau stimulan dengan gerak pertama (Harsono 1988 : 217). Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto 1995 : 9). Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu : (1) macam *fibril* otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan), *fibril* berwarna putih baik untuk gerakan kecepatan , (2) Pengaturan *Nervous system*, (3) Kekuatan otot, (4)

Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu (Suharno, 1978 :26).

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu ketrampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:7), kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1984), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepak bola pada saat *mendribbling* bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam

permainan sepak bola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Berdasarkan pengertian dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan memiliki kemampuan *dribbling* yang tinggi pula. Kecepatan sangat dibutuhkan saat *mendribbling* bola setelah melewati lawan sehingga pemain dapat dengan cepat meninggalkan lawan. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan hubungan yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*.

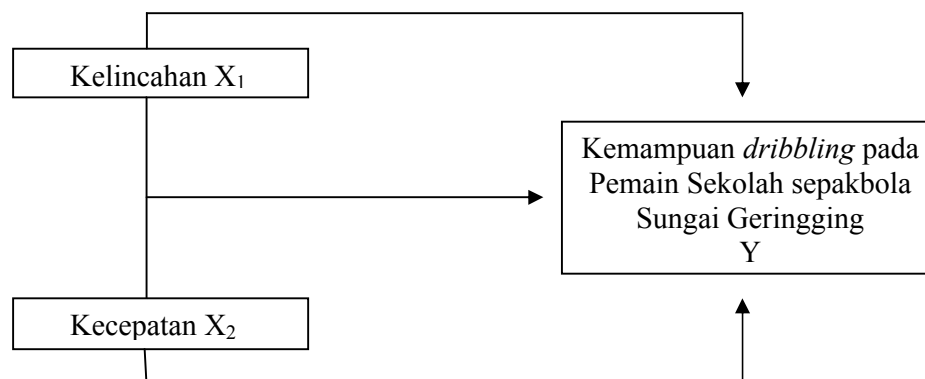
B. Kerangka Konseptual

Kelincahan adalah merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti kecepatan.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon. Sesuai dengan kajian teori terdahulu dapat dipahami bahwa unsur kelincahan dan kecepatan diduga memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sekolah sepakbola Sungai geringging.

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai kemampuan *dribbling* dengan baik. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Kemampuan *dribbling* sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan.

Berdasarkan uraian di atas unsur kelincahan dan kecepatan diduga memiliki hubungan terhadap kemampuan *dribbling* pemain agar lebih jelasnya keterkaitan hubungan ini dapat dilihat seperti gambar di bawah ini:



Gambar 2: Kontribusi kelincahan dan kecepatan Dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Gringging

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging
2. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging
3. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Sungai Geringging.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. kecepatan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan Dribbling pada pemain SSB Sungai Geringging ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,65 > r_{tabel} 0,396$, serta diperoleh kontribusi kecepatan terhadap kemampuan Dribbling sebesar 42,25%.
2. kelincahan mempunyai hubungan signifikan dengan kemampuan Dribbling pada Pemain SSB Sungai Geringging ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu $r_{hitung} 0,64 < r_{tabel} 0,396$, serta diperoleh kontribusi sebesar 40,96%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan Dribbling, Ini ditandai dengan hasil yang diperoleh $R_{hitung} 0,9070 > R_{tabel} 0,396$, serta kontribusi dari kedua variable bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) sebesar 49%..

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Pelatih dengan mengetahui bahwa kecepatan dan kelincahan akan mempengaruhi kemampuan Dribbling. Diharapkan agar dapat memberikan bentuk – bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi

fisik, khusus nya kecepatan dan kelincahan. Jika kemampuan fisik pemain baik, maka kecepatan dan kelincahan akan baik pula. Karena dengan baiknya kecepatan dan kelincahan pemain, maka kemampuan Dribbling pemain juga akan baik

2. Pemain, agar memahami dan mengerti bahwa kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan Dribbling. Hal ini tentunya pemain lebih sering latihan – latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan
3. Bagi Para Peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan Dribbling.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola*. Tesis Pasca Sarjana. UNP
- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes dan pengukuran olahraga. Padang : Fik UNP*.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prise
- Dangsina Moeloek dan ArjadinoTjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezed dan Darwis. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezed. 1985. *Buku Pelajaran Sepak bola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Joseph. A. Luxbacher. 2004. *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Poerwono, dkk (1985). *Tes Kecepatan Bermain Sepak bola bagi Mahasiswa putra*, Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Nurhasan. 1984. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Padang.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik. (Edisi IV)* Bandung: L Tarsito.
- Sarumpaet, 1992. *Permainan Bola Besar*, Semarang : Depdikbud