

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN  
MENDRIBEL BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
SISWA SMPN 12 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH**

**FAJAR SUKMA NUGRAHA  
NIM. 78558**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : **Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 12 Padang**

**Nama** : **Fajar Sukma Nugraha**

**NIM/BP** : **78558/ 2006**

**Program Studi** : **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan** : **Pendidikan Olahraga**

**Fakultas** : **Ilmu Keolahragaan**

**Padang, Agustus 2011**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. H. Arsil, M.Pd**  
**NIP.1960 0317 1986 02 1002**

**Drs. Nirwandi M.Pd**  
**NIP. 1958 0914 1981 02 1001**

**Mengetahui :**  
**Ketua Jurusan**

**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 19620520 198703 1 002**

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dainyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul** : Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 12 Padang  
**Nama** : Fajar Sukma Nugraha  
**NIM** : 78558  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Agustus 2011

Tim Penguji

**Nama** **Tanda Tangan**

1. Ketua : Drs. H. Arsil, M.Pd 1. ....
2. Sekretaris: Drs. Nirwandi, M.Pd 2. ....
3. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes,AIFO 3. ....
4. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes 4. ....
5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd 5. ....

## ABSTRAK

### **Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola Pada Pemain Sepak Bola Siswa SMPN 12 Padang**

**OLEH : Fajar Sukma Nugraha, /2011**

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa rendahnya kemampuan *drible* bola pemain SMPN 12 Padang. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *drible* bola tersebut, salah satunya adalah kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *drible* bola pemain SMPN 12 Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMPN 12 Padang yang berjumlah 25 orang. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah seluruh populasi sebanyak 25 orang ditarik dengan teknik *total sampling*. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari: hasil tes terhadap kelincahan menggunakan *dodging run test* dan kemampuan *drible* bola. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sederhana memakai rumus *product moment*.

Dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (*significant*) antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang. Besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola adalah sebesar 39.03%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain. Disarankan kepada guru penjas dalam proses latihan pada ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 12 Padang agar memperhatikan faktor kelincahan agar dapat meningkatkan kemampuan mendrible bola pada sepakbola siswa.

## KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul **“Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribol Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 12 Padang”** dapat diselesaikan dengan baik. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Drs. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi.
4. Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Pembimbing I dan Drs. Nirwandi, M.Pd selaku Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Seluruh Staf dan Dosen FIK-UNP yang telah banyak memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.

6. Siswa SMPN 12 Padang yang telah bersedia menjadi sampel/responden dalam penelitian ini.
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 besar dan teman-teman FIK-UNP yang selalu membantu dan memberikan dorongan semangat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.

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 skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulisjadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juli 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	vi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	6
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	6
2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola.....	7
3. Hakekat Kemampuan <i>Dribel</i> Bola .....	8
4. Hakekat Kelincahan .....	10
B. Kerangka Konseptual.....	14
C. Hipotesis Penelitian.....	15

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	16
C. Populasi dan Sampel .....	16
D. Defenisi Operasional.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	17
F. Teknik Analisis Data.....	20

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	21
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	24
C. Pengujian Hipotesis.....	25
D. Pembahasan.....	26

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	29

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota maupun di desa. Bahkan sudah sejak lama sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dilakukan pembinaan dari usia dini, maka semenjak usia dini mereka telah mendapatkan pendidikan dan latihan sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang maksimal olahragawan, menurut Sukatamsi (1984: 11) haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1) pembinaan teknik, 2) pembinaan fisik, 3) pembinaan taktik, dan 4) kematangan juara.

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala

posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

Teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17).

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

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

Seorang pemain sepakbola 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 (M. Sajoto, 1988: 56).

Jadi mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan mendribel bola dengan baik. Mendribel bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan garak lebih cepat.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama melakukan PPL di SMPN 12 Padang, kemampuan *drible* dalam sepakbola masih belum dikatakan baik hal ini dilihat pada saat latihan maupun bertanding dalam pertandingan antar kelas, kemampuan *drible* dalam sepakbola dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik seperti, kekuatan otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, dan daya tahan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai “Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola dalam ekstrakurikuler sepakbola”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang yaitu :

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Kekuatan otot tungkai | 5. Daya tahan         |
| 2. Kelincahan            | 6. Koordinasi gerakan |
| 3. Keseimbangan          | 7. Penguasaan teknik  |
| 4. Kelentukan            |                       |

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan, dan kemampuan penulis serta, berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola dalam ekstrakurikuler sepakbola pada siswa SMPN 12 Padang.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah hubungan kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang.

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui kelincahan pemain sepakbola SMPN 12 Padang.
2. Mengetahui kemampuan pemain sepakbola SMPN 12 Padang.
3. Mengetahui hubungan kelincahan dengan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri, sebagai salah satu persyaratan dalam rangka memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru penjas sebagai Pembimbing kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga sepakbola, dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, sebagai bahan bacaan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.
4. Kepala Sekolah sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam rangka mengembangkan dan pembinaan olahraga prestasi di sekolah.
5. Siswa sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan kelincahan dalam mendribel bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat 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 (A. Sarumpaet, 1992: 5).

Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sangsinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas (A. Sarumpaet.1992: 5).

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan team, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat

memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 1984: 12).

## **2. Teknik Dasar Bermain Sepakbola**

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola.

Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima

bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

### **3. Hakekat Kemampuan *Drible* Bola.**

Mendribol bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Mendribol bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung (A. Sarumpaet, 1992: 24). Sedangkan menurut Sukatamsi (1984: 158) Mendribol bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli diatas menunjukkan tidak adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa mendribol bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Kegunaan mendribol bola sangat besar untuk membantu penyerangan, untuk menembus pertahanan lawan. Tujuan dari mendribol bola adalah: 1) untuk memindahkan permainan,2) untuk melewati lawan,3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, dan 4) untuk memperlambat permainan (A. Sarumpat, 1992: 24-25).

Berorientasi dari tujuan mendribel bola, maka dapat dibedakan beberapa cara mendribel bola yaitu: 1) Mendribel bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) Mendribel bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) Mendribel bola dengan kura-kura kaki bagian atas (A. Sarumpat, 1992: 25). Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih mendribel bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dan dengan kura-kura kaki bagian luar.

Hal ini dikarenakan untuk mendribel bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kaki bagian dalam. Cara ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau merubah arah (Sukatamsi, 1984: 160).

Berdasarkan uraian diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya. Menggiring bola memerlukan kecepatan dan juga kelincahan sehingga dapat memberikan gerakan lebih cepat. Dengan metode ulangan latihan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat dicapai.

#### **4. Hakekat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

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 altet 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.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan konsentrasi 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 kedepan. Kemudian otot ini memacu tubuh kearah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemanjangan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. 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 di area 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. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (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 HP (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 dan lingkungan.

## **1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

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

a. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemanjangan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

b. Usia

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

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

e. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunkan koordinasi. Sehubungan dengan hal itu, penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

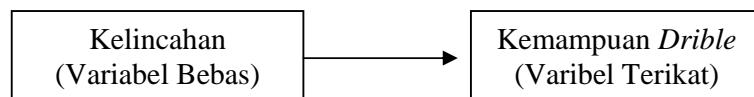
## 2. Bentuk Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu: a) Lari bolak-balik (Shuttle Run), b) Lari zig-zag (Zig-zag Run), c) Squat trust dan modifikasinya, d) lari rintangan (Harsono, 1988: 173).

Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan bersifat seperti anaerobic seperti: 1)Dot drill, 2) Tree Coner dril, 3) Down the-line drill (Harsono, 1988: 173).

Dari contoh diatas 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.

## B. Kerangka Konseptual



### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori di atas maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah : Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain sepakbola di SMPN 12 Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Kelincahan siswa SMPN 12 Padang adalah : 4 orang amat baik, 6 orang baik, 7 orang cukup, 6 orang kurang dan 2 orang kurang sekali.
2. Kemampuan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang adalah : 6 orang amat baik, 4 orang baik, 6 orang cukup, 7 orang kurang dan 2 orang kurang sekali.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mendribel bola siswa SMPN 12 Padang, kontribusi kelincahan terhadap mendribel bola sebesar 39,03 %.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada :

1. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMPN 12 Padang, agar meningkatkan kelincahan siswa ekstrakulikuler sepakbola melalui latihan-latihan secara kontinyu, sehingga kemampuan *drible* siswa dapat ditingkatkan.
2. Siswa ekstrakulikuler agar dapat menjalankan program latihan dengan baik sehingga memperoleh hasil yang baik pula.
3. Seluruh pihak sekolah SMPN 12 Padang agar ikut serta mendukung kegiatan ekstrakulikuler yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- 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
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Suharno Hp. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1978. *Satistik Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Yogyakarta