

**KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBLING* (MENGGIRING) BOLA
PEMAIN SEPAK BOLA KLUB RAO SAIYO
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**RIO NOFENDRA
NIM. 98086**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBLING* MENGGIRING BOLA PEMAIN KLUB SEPAK BOLA RAO SAIYO KABUPATEN PASAMAN

Nama : Rio Nofendra
Bp\nim : 2009\98086
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

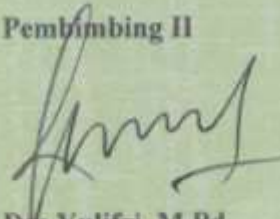
Disetujui oleh :

Pembimbing I



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

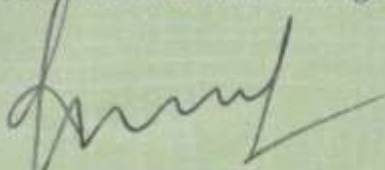
Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1002

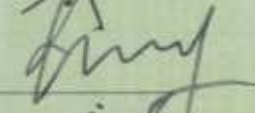
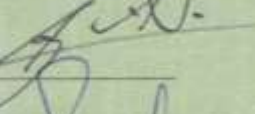
PENGESAHAN

Dinyatakan 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 : Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribling* (Menggiring) Bola Pemain Sepak Bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman
Nama : Rio Nofendra
Nim : 98086
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Suwirman, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Yulifri, M.Pd	2. 
3. Anggota	Drs. Arsil, M.Pd	3. 
4. Anggota	Dr. Emral, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Zarwan, M.Kes	5. 

ABSTRAK

Rio Nofendra: kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribling (menggiring) bola pemain sepak bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman

Masalah penelitian ini adalah lemahnya kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain sepak bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain sepak bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain klub Rao Saiyo dalam semua tingkatan umur sebanyak 25 orang.. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, yang mana sampel diambil dari keseluruhan populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang pemain sepakbola Klub Rao Saiyo. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel bebas kecepatan dengan Instrumen lari cepat 30 meter, kelincahan dengan *Shuttle Run*(lari bolak balik) 4 x 10 m, dan variabel terikat kemampuan *dribling* (menggiring) bola dengan tes kemampuan *dribling* (menggiring) bola. Hasil data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan tarag signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari penelitian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: 1. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribling* (menggiring) sebesar 24%. 2. Terdapatnya kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribling* (menggiring) sebesar 23%. 3. Terdapatnya kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan, terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola Pemain sepak bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman sebesar 21%.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan nikmat waktu dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribling* (Menggiring) Bola Pemain Sepak Bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman**”.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar keserjanaan. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan bagi proposal ini.
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd, Dr. Emral, A. M.Pd, Drs. Zarwan, M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran untuk kesempurnaan proposal ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.kes AIFO selaku Penasehat Akademik
5. Seluruh Staf Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai Pembina dan penasehat selama perkuliahan.
6. Selanjutnya kepada seluruh rekan mahasiswa yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi penulis.

Semoga bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan kepada penulis menjadi amal baik dan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT. Dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Januari 2015

Rio Nofendra

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembahasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Sepak Bola	8
2. <i>Dribling</i> (menggiring) Bola	11
3. Kelincahan.....	14
4. Kecepatan.....	16
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Sumber Data	23

E. Definisi Operasional.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	24
G. Teknik Analisa Data.....	28
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	30
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Uji Hipotesis	35
D. Pembahasan	39
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
B. Saran	42
 DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Data Kecepatan	30
Tabel 2.	Distribusi Frekuensi Data Kelincahan	31
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribling</i> (menggiring).....	33
Tabel 4	Uji Normalitas Data.....	34
Tabel 5	Rangkuman hasil analisis korelasi Product moment	35
Tabel 6	Rangkuman hasil analisis korelasi Product moment kelincahan (X_2) terhadap kemampuan <i>dribling</i> (menggiring) (Y) pemain sepak bola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman	37
Tabel 7	Rangkuman hasil analisis korelasi ganda kecepatan(XI) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan <i>dribling</i> (menggiring) (Y) pemain sepak bola klub rao saiyo kabupaten pasaman.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	20
Gambar 2 Tes Lari Cepat 30 Meter.....	25
Gambar 3 Lintasan Kelincahan.....	26
Gambar 4 Lintasan <i>dribling</i> (menggiring) bola	28
Gambar 5 Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan.....	31
Gambar 6 Histogram Distribusi Frekuensi Kelincahan	32
Gambar 7 Histogram Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribling</i> (menggiring) Siswa	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data awal hasil tes kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan <i>dribling</i> (menggiring).....	45
Lampiran 2	Tabel Persiapan Penghitungan Data	46
Lampiran 3	Uji Normalitas Variabel Kecepatan (X1)	47
Lampiran 4	Uji Normalitas Variabel Kelincahan (X2).....	48
Lampiran 5	Uji Normalitas Variabel Kemampuan <i>Dribling</i> (menggiring) (Y).....	49
Lampiran 6	Perhitungan Korelasi Product Momen	50
Lampiran 7	Perhitungan Korelasi Ganda	54
Lampiran 8	Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.	56
Lampiran 9	Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	57
Lampiran 10	Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z	58
Lampiran 11	Dokumentai Penelitian	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang. Olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok. Dalam UU RI No. 3 Th 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 berbunyi : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, memahami nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa.

Pesepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan walaupun masih tertinggal dengan negara Asia tenggara lainnya seperti Thailand dan Vietnam. Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu di perhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik. Di samping pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu hendaknya diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Salah satunya dapat dilakukan dengan pendekatan ilmiah, sebab keempat faktor inilah yang menjadi modal dalam

meraih prestasi. Hubungan keempat faktor ini merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya.

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

Sehubungan dengan itu Weineck dalam Syafruddin (2006:29) mengemukakan:”Kemampuan prestasi olah raga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olah raga tertentu dan ditentukan oleh strukrur kondisi yang komplek dari sejumlah faktor khusus prestasi, adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Pendapat diatas mengemukakan bahwa, agar dapat menjadi seorang atlet yang handal dan berprestasi dalam olahraga sepakbola pada saat ini banyak yang perlu diperhatikan oleh Pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola. Disamping pembinaan yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut dapat diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, salah satunya dapat ditempuh pendekatan secara ilmiah. Sebab keempat faktor inilah modal dalam meraih prestasi. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu sama lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Sesuai dengan ide permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik menggiring. Diknas (1984:12) mengatakan bahwa: “*Dribling*(menggiring) bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

. Kemampuan *dribling* (menggiring) bola sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan.

Salah satu klub sepakbola yang ada di Kabupaten Pasaman yang diharapkan dapat melahirkan pemain-pemain yang berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya Kabupaten Pasaman khususnya adalah Klub Sepakbola Rao Saiyo.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Muktar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai, perlu latihan yang sungguh dan direncanakan baik”

Salah satu teknik dasar yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan *dribbling*

(menggiring) dan kondisi fisik yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan *dribbling* (menggiring) adalah kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan pengamatan peneliti, kemampuan mendribble pemain sepakbola Rao Saiyo masih kurang baik.

Selanjutnya untuk dapat berlari dengan cepat berpindah arah saat melakukan *dribbling* (menggiring) dibutuhkan unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh yang baik. Semua unsur kondisi fisik ini tergabung ke dalam kemampuan motorik.

Setiap serangan yang dilakukan oleh pemain Klub Rao Saiyo sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat *dribbling* (menggiring) bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain *dribbling* (menggiring) bola kedepan, lepasnya bola dari kaki pemain saat melakukan *dribbling* (menggiring). selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain saat melakukan *dribbling* (menggiring) bola sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan dalam *dribbling* (menggiring) bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan. Apabila hal ini dibiarkan dikhawatirkan prestasi Rao Saiyo akan sulit di raih, sebab apabila pemain tidak dapat melakukan *dribbling* (menggiring) dengan baik, diduga pemain Rao Saiyo tidak bermain bola secara baik.

Dari uraian diatas maka tampak permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam pemain sepakbola unsur kemampuan motorik seorang pemain berperan penting dalam *dribling* (menggiring) oleh sebab itu penulis tertarik untuk membuktikan dengan penelitian secara ilmiah mengenai kontribusi pemain sepak bola terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) pada pemain Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman..

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada klub Sepakbola Rao Saiyo dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul”Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan terhadap Kemampuandribling(menggiring)Pemain Sepakbola Rao Saiyo”.Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di Klub Rao Saiyo ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah diatas,dapat dilihat rendahnya kemampuandribling (menggiring) pemain Klub sepakbola Rao Saiyo, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan
2. Kelincahan
3. Dayatahan
4. Kelentukan
5. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, mengingat banyaknya variable yang mempengaruhi kemampuan *dribling* (menggiring) dalam olahraga sepakbola, serta terbatas dana dan waktu yang tersedia maka penulis membatasi dengan penelitian ini pada 2 variabel dalam komponen kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah ,maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman
2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.
3. Berapa besar Kontribusi antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribling* (menggiring) bola pemain Klub Sepakbola Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah :

1. Sebagai syarat untuk penulis mendapatkan gelar strata satu sarjana pendidikan jurusan pendidikan olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan cabang olahraga sepak bola
3. Sebagai bahan masukan bagi PSSI Kabupaten Pasaman
4. Sebagai bahan masukan bagi pelatih sepakbola Klub Rao Saiyo
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepakbola
6. Menambah koleksi perpustakaan, khususnya fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Referensi bagi penelitian berikutnya

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang dan termasuk penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dari kaki ke kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Permainan sepakbola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar bola tidak masuk gawang sendiri.

Dalam permainan sepakbola di gunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam 2 babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, diantara kedua babak, diselingi dengan istirahat 15 menit.

Permainan sepakbola memiliki aktivitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik disamping kondisi fisik yang prima bagi pelakunya . Untuk itu perlu peningkatan metode pelatihan yang diberikan kepada pemain sepakbola. Konsep dan bentuk-bentuk latihan sepakbola sesuai dengan peraturan dan saat-saat penting dalam sepakbola. Konsep bermain sepakbola menurut Emral (2013:80) menjelaskan

“Empat saat penting dalam sepak bola diberikan sedini mungkin permainan sepakbola dinegara kita akan semakin maju, empat momen

penting dalam permainan sepakbola adalah (a) menguasai bola, (b) lawan menguasai bola, dan (c) pergantian atau transisi menguasai bola (Positif – negatif) (d) transisi bertahan.”

Seluruh kegiatan dalam sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola, bagi pemain pemula untuk dapat bermain cukup dengan melakukan gerakan-gerakan teknik dengan teknik dasar permainan sepakbola.

Tim Sepakbola (2006:59) mengemukakan bahwa:

1. Gerakan tanpa bola.
 - a. Lari, merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola.
 - b. Melompat, merupakan suatu usaha untuk mengambil tinggi yang tidak mungkin untuk menggunakan kaki.
 - c. *Tackling* (merampas bola), merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan.
 - d. Rempel (*body chart*), merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.
2. Gerakan dengan bola
 - a. Menahan dan Mengontrol, merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
 - b. Menggiring bola (*dribling*), merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.
 - c. Mengoper bola, merupakan teknik untuk memberikan bola kepada teman satu tim (*passing*)

Berdasarkan kutipan diatas, pada saat menguasai bola pemain membangun serangan melebar, kuasai bola dan tempatkan posisi sebaik mungkin. Namun saat lawan menguasai bola ganggu serangan. Usahakan merampas bola di kaki lawan dan persempit gerak lawan. Setiap pertandingan para pemain bermanfaat bagi timnya. Saat transisi terjadi

setelah menyerang pertahanan lawan, cegah lawan melakukan long past ke jantung pertahanan kita.

Beberapa manfaat atau fungsi *dribling* (menggiring) dalam permainan sepak bola menurut Sneyers (1988 : 55) adalah: “1.untuk mengadakan serangan balik, 2.menarik perhatin lawan dan memberi kesempatan unutk membebaskan diri dari kawanan lawan, 3.untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Klub Sepakbola Rao Saiyo, merupakan klub yang cukup rutin melakukan latihan. Klub ini dibina karena diharapkan dapat mencapai prestasi yang maksimal, namun beberapa waktu belakangan ini muncul permasalahan pada Klub ini, yaitu masih kurangnya pencapain prestasi oleh Klub ini, rendahnya pencapain prestasi ini salah satu penyebabnya adalah karena rendahnya kemampuan *dribling* (menggiring). Ini terlihat pada setiap kesempatan *dribling* (menggiring) ke gawang banyak atlet sepakbola Rao Saiyo gagal dalam menggiring bola,karena pemain kaku disaat *dribling* (menggiring) bola sehingga berbenturan dengan lawan yang menyebabkan cidera pada pemain, lambatnya pemain *dribling* (menggiring) bola kedepan, lepasnya bola dari *dribling*(menggiring) yang dilakukan serta kurang lincahnya pemain dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan dari depan. Hal ini mengakibatkan kegagalan pemain dalam menyusun serangan serta gagal untuk mencapai tujuan dari ide permainan sepakbola. Berdasarkan penjelasan diatas, apabila masalah

tersebut terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan prestasi Klub Sepakbola Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.

2. *Dribling* (Menggiring) Bola

Aktivitas dalam permainan sepakbola dikenal dengan nama *dribling* (menggiring) bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. *Dribling* (menggiring) bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

- a. Untuk melewati lawan
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang

pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

Dalam permainan sepak bola *dribling* (menggiring) merupakan suatu teknik yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi maksimal. Diknas (1984:12) mengatakan bahwa: “*Dribling* (menggiring) merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”.

Kemampuan menggiring bola yang baik dilakukan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olah ragapemain itu sendiri. Menurut Dinata (2007:12) mengatakan: “*Dribling* (menggiring) bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena *dribling* (menggiring) merupakan lanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan.

Tim Sepakbola (2006:73-75) mengemukakan beberapa cara melakukan *dribling* (menggiring):

- a. *Dribling*(menggiring) menggunakan kaki bagian dalam.
Dengan menggunakan kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain tersebut dapat merubah arah dengan mudah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola.
- b. *Dribling*(menggiring) dengan kaki bagian luar.
Menggiring bola dengan kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk merubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri maupun kekanan berarti menghindarkan bola dari lawan, karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau dapat membatasi lawan dengan bola.
- c. *Dribling* (menggiring)dengan kaki bagian atas
Menggiring dengan kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan,

membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola digiring, ditendang, lalu dikejar (kick and run)

Menggiring bola merupakan teknik usaha membawa bola dari satu kedaerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) *dribling* (menggiring) bola berguna untuk: “1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka”.

Dribling (menggiring) bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, luar dan bagian atas. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Cara *dribling* (menggiring) bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan, karena bola selalu berada diantara 2 kaki. Disamping itu seseorang dalam bermain sepakbola dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

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

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

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

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *dribling* (menggiring) merupakan salah satu teknik yang sangat penting agar seseorang bermain dengan baik dalam permainan sepakbola. Begitu halnya bagi pemain klub sepakbola Rao Saiyo Kabupaten Pasaman dalam menguasai keterampilan *dribling* (menggiring) bola tercapainya peningkatan penguasaan teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

3. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti gesit atau cekatan (Poerwadarminto, 1986). Di dalam gerak yang gesit atau cekatan akan menyangkut koordinasi merangkaikan beberapa gerakan (Hirtz P, 1976) dalam posisi badan dan arah yang berbeda-beda (Suharno, 1983) dan dalam situasi lingkungan yang berubah-ubah (Krejci & Peter, 1976).

Kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerakan yang akan dilakukan. Dengan demikian kelincahan merupakan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru (Klaus & Dieter, 1981).

Kelincahan yang diteliti pada penelitian ini ialah kelincahan secara umum (General Agility). Baik tidaknya suatu kelincahan tergantung dari kekuatan kelompok otot di daerah tungkai dan kaki, kelentukan sendi di daerah anggota bawah, dan kemampuan merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang berkesinambungan (Suharno, 1983).

Kelincahan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi yang sangat bergantung dari masing-masing individu (Krejci & Peter, 1976). Kelincahan merupakan kemampuan dari individu untuk bergerak, mengubah arah dan posisi yang cepat sesuai dengan situasi yang dihadapi (Hirtz P, 1976). Kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam penggunaan tenaga. Selain itu kelincahan mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregunya serta gerak lawan bermain (Suharno, 1983).

Melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola zig-zag melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah. Kelincahan dalam memainkan atau menggiring bola sering membantu pemain dalam

mengatasi situasi yang sulit seperti saat dikepung oleh beberapa pemain lawan. Sedikit saja bola jauh dari jangkauan bola akan direbut lawan.

Pemain bola yang baik adalah pemain yang gesit dan lincah. Dengan kelincihannya pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang.

Berdasarkan pengertian dan pendapat beberapa para ahli yang telah di sampaikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemain yang memiliki kelincihan yang baik, maka hasil *dribling* (menggiring) nya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang dalam permainan sepakbola.

4. Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kecepatan menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Dalam ilmu keolahragaan, Robinson dalam Arsil (2000:82), berpendapat bahwa “Kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. Di sisi lain Corbin dalam Arsil (2000), berpendapat, “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999), kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “Kemampuan untuk

melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”. Di lain pihak Arsil (2000), menyatakan kecepatan sebagai “Suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot.

b. Jenis Kecepatan

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Menurut Syafruddin (1999:124) “Kecepatan reaksi terdiri atas kecepatan reaksi sederhana dan kecepatan reaksi kompleks, sedangkan kecepatan aksi (gerakan) dapat dibedakan atas kecepatan aksi siklik dan kecepatan aksi asiklik”. 1) Kecepatan Reaksi Kecepatan reaksi adalah “kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil”. 2) Kecepatan Aksi (gerakan) Kecepatan aksi diartikan sebagai “kemampuan, dimana dengan bantuan kelentukan, sistem syaraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal”.

Menurut Arsil (2000:84), kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu

c. Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat.

1) Kecepatan Bergerak (*Speed of Movement*)

Kecepatan bergerak adalah kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh.

2) Kecepatan Sprint (*Sprinting Speed*)

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

Menurut pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua systemnya dalam melawan waktu, yang menghasilkan beban, jarak, dan kerja mekanik.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Menurut Arsil (2000:84), kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Berdasarkan pengertian dan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan memiliki

kemampuan *dribling*(menggiring) yang tinggi pula. Kecepatan sangat dibutuhkan saat *dribling* (menggiring) bola setelah melewati lawan sehingga pemain dapat dengan cepat meninggalkan lawan. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribling* (menggiring).

B. Kerangka Konseptual

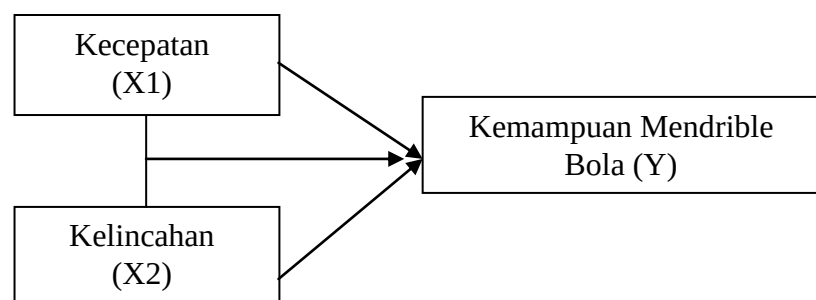
Menggiring bola, merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Arsil (2006:22) *dribling* (menggiring) bola berguna untuk: 1) memindahkan daerah permainan, 2) melewati lawan, 3) memperlambat tempo permainan, dan 4) memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.”

Seseorang dapat melakukan gerakan *dribling* (menggiring) bola dalam permainan sepakbola dengan baik, salah satunya dipengaruhi dengan faktor kemampuan motorik.

Seperti yang telah dikemukakan diatas penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribling* (menggiring). di dalam usaha meningkatkan prestasi suatu tim sepakbola harus dilakukan proses latihan yang teratur dari program yang telah disusun. penguasaan gerakan tergantung pada tingkat penguasaan yang dimiliki dan dipengaruhi faktor kelincahan yang menentukan keberhasilan suatu tim sepakbola. Seorang pemain sepakbola dituntut harus lincah saat bermain karna gerakan tubuh lainnya .

Kecepatan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang penting dalam cabang olahraga sepakbola. Dalam melakukan *dribling* (menggiring) dalam sepakbola kecepatan sangat berperan dalam keberhasilan *dribling* (menggiring) tersebut. Karna dengan kecepatan dapat melakukan *dribling* (menggiring) yang berguna melewati lawan, menyusun serangan, mencari kesempatan, melakukan tendangan kegawang.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini yang menjadi objek adalah kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan *dribling* (menggiring) bola pemain Sepakbola Klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman, untuk lebih jelasnya berikut ditampilkan gambar kerangka konseptual yaitu:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

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

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* (menggiring) bola pemain sepakbola Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* (menggiring) bola pemain sepakbola Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.
3. Terdapat kontribusi bersama-sama antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* (menggiring) bola pemain klub Rao Saiyo Kabupaten Pasaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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

1. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *dribling* (menggiring) adalah sebesar 24%.
2. Dari hasil pengujian korelasional menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribling* (menggiring) adalah sebesar 23%.
3. Dari hasil pengujian korelasional ganda menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dengan kemampuan *dribling* (menggiring) adalah sebesar 21%

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan latihan kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan *dribling* (menggiring), yaitu :

1. Kepada pelatih disarankan untuk lebih memperhatikan lagi tentang faktor kecepatan dan kelincahan pemain dalam proses latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang kemampuan *dribling* (menggiring).

2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kecepatan dan kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet.
3. Para atlet agar memperhatikan faktor kecepatan dan kelincahannya masing-masing agar tidak mempengaruhi kemampuan *dribbling* (menggiring).
4. Bagi para peneliti lain disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling* (menggiring).

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Tendangan Ke Gawang Sepak Bola* (Laporan Penelitian), Padang: UNP
- Arsil. 2006. *Perbedaan Pengaruh Latihan Teknik Elementer dan Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola*. Tesis Pasca Sarjana Padang. UNP
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepak Bola* : Jakarta: Cerdas Jaya
- Diknas, Depdikbud. 1984. *Paket Penelitian Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*
- Emral Abus. 2005. *Dalam Buku Ajar Sepak Bola*. UNP
- Gusril. 2005. *Model Pengembangan Motorik*. Padang: FIK-UNP
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Kiram Yanuar. 2000. *Belajar Motorik*. Padang FIK UNP
- Luthan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud
- Magill, Richard. 1980. *Motor Learning Concepts Application*. Dubuque: IOWA. C. BROWN Company Publisher
- Singer, Robern. 1980. *Motor Learning and Human Performance Application to Motor Skill and Movement Behaviour*. New York. Koller Mark Milan Publishing Company
- Sukintana. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*. Bandung: Nuansa
- Tim Sepakbola. 2006. *Metode Melalui Ide Permainan Teknik, Taktik dan Sejarah Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Zalpendi, dkk. 2005. *Buku Ajar Sepakbola*. FIK. UNP