

**HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA SMPN 7
KUBUNG KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI



Oleh:

RISKI EPRIANTO

NIM: 1206816

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Dengan
Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola
SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok

Nama : Riski Eprianto

NIM/BP : 12006816

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

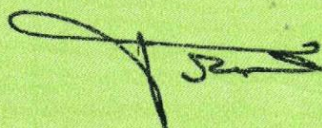
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2021

Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan

Pembimbing



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004



Drs. Hendri Irawadi, M.Pd
NIP. 19600514 198503 1 002

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Nama : Riski Eprianto
NIM : 1206816
Prog.Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA SMPN 7 KUBUNG KABUPATEN SOLOK

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2021

Tim Penguji

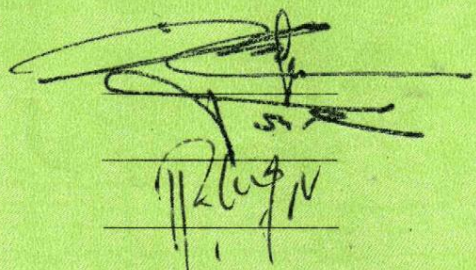
Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Hendri Irawadi, M. Pd

Anggota : Dr. Donie, S.Pd., M.Pd

Anggota : Dr. Roma Irawan, M.Pd

The image shows two handwritten signatures in black ink. The top signature is more complex and stylized, while the bottom signature is simpler and more legible. Both are written over horizontal lines.

ABSTRAK

RISKI EPRIANTO (2012) : Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendiskripsikan hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, serta hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu menganalisis hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok, dengan sampel berjumlah 18 orang. Variabel penelitian ini terdiri atas dua jenis, yaitu variabel bebas, yaitu kelincahan dan kecepatan serta variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *purposive sampling*. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan rumus statistik inferensial yaitu analisis data korelasi melalui rumus *product moment* menurut Pearson.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok yang diperoleh $t_{hitung} = 3,72 > r_{tabel} = 1,73$; (2) terdapat hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok yang diperoleh $t_{hitung} = 3,00 > r_{tabel} = 0,173$; dan (3) terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepak bola SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok yang diperoleh $t_{hitung} = 0,80$ yang diperoleh $F_{hitung} = 16 > F_{tabel} = 4,41$. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, serta kelincahan dan kecepatan secara bersamaan dengan kemampuan menggiring bola.

kata kunci: *Kelincahan, Kecepatan, Kemampuan Menggiring Bola*

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola SMP N 7 Kubung adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang, maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2021

Saya yang menyatakan,



Riski Eprianto
NIM. 1206816

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Peneliti haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dalam penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D. selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Donie, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan izin serta fasilitas untuk kelancaran skripsi ini.
4. Drs. Hendri Irawadi, M.Pd. selaku pembimbing yang telah membantu peneliti dalam memberikan arahan dan dukungan sehingga penelitian skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Dr. Donie, S.Pd., M.Pd, dan Dr. Roma Irawan, M.Pd sebagai Dosen penguji skripsi.
6. Bapak/ Ibu Kepala Sekolah serta Staf Pengajar dan Guru Olahraga di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kubung Kabupaten Solok.
7. Siswa-siswi anggota ekstrakurikuler sepak bola Sekolah SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok.
8. Bapak/ Ibu Dosen, Karyawan dan Karyawati Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu untuk persiapan menghadapi ipteq dan imtaq.
9. Teristimewa untuk Apa Yurnedi dan Ama Desmanitas yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta bimbingan Do'a yang tulus kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kakak-kakak tercinta, Slamet Heriadi, Wiwi Susanti, Abuzar, Dita Oktarianti serta keponakan Mufiq Risqullah, Naura Assyifa Diaz, Fadlan Alfatih Diaz

yang selalu memberi motivasi dalam penyelesaian perkuliahan peneliti dari awal sampai akhir.

Peneliti berharap semoga karya tulis ini dapat bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan ke depan.

Padang, Februari 2021
Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Menggiring Bola	8
2. Hakekat Kelincahan	15
3. Hakekat Kecepatan	20
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	27

D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Definisi Operasional	32
D. Jenis dan Sumber Data	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	37
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
B. Analisis Data	43
C. Pembahasan	48
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Distribusi frekuensi tingkat kelincahan	39
4.2. Distribusi frekuensi tingkat kecepatan	40
4.3. Distribusi frekuensi tingkat menggiring bola	42
4.4. Rangkuman hasil analisis kelincahan dengan menggiring bola	46
4.5. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi antara variable kelincahan dengan variable menggiring bola	46
4.6. Rangkuman hasil analisis kecepatan terhadap menggiring bola	47
4.7. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi antara variable kecepatan dengan variabel menggiring bola	47
4.8. Rangkuman uji signifikan koefisien korelasi ganda	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Konseptual	29
3.2 Tes Kelincahan	34
3.3 Tes Kecepatan	35
3.4 Tes Kemampuan Menggiring bola	37
3.5 Histogram tingkat kelincahan pemain SMP N 7 Kubung	40
3.6 Histogram tingkat kecepatan pemain SMP N 7 Kubung.....	41
3.7 Histogram tingkat menggiring bola pemain SMP N 7 Kubung	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Subyek dan Sampel Penelitian	56
2. Data Kelincahan, Kecepatan dan Kemampuan Menggiring Bola Siswa ..	57
3. Analisis Hubungan antara Kelincahan (X_1) dengan Menggiring Bola(Y) .	58
4. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	59
5. Analisis Hubungan antara Kecepatan (X_2) dengan Menggiring Bola (Y) .	61
6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	62
7. Analisis Hubungan antara Kelincahan (X_1) dengan Kecepatan (X_2)	64
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi	65
9. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	67
10. Pengujian Signifikan Korelasi Ganda dengan Uji F	70
11. Dokumentasi	71
12. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	76
13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP N 7 Kubung	77
14. Surat Keterangan UPTD Balai Pengujian dan Sertifikasi Mutu Barang.....	78

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohaninya. Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap bersemangat dalam mengerjakan aktivitas sehari-hari.

Dalam undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 (2005:4), “Olahraga prestasi adalah yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Disahkannya undang-undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional, maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan Keolahragaan nasional. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang untuk berkompetisi dalam meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Untuk meraih prestasi itu diperlukan usaha melalui perencanaan dan pelaksanaan yang terarah, terkoordinir dengan penediaan sarana dan prasarana yang memadai.

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

Dalam pencapaian prestasi yang tinggi dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak factor diantaranya factor internal seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar atlet itu sendiri seperti program latihan, sarana dan prasarana, instruksi pelatih, keluarga, dan gizi. Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu factor yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola. Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan menggiring yang bagus.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwin (1999:9) mengemukakan bahwa “teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola diantaranya menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling”. Berdasarkan pendapat di atas teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai dengan baik untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi.

Ada beberapa factor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain, diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola diungkapkan oleh Suhendro (2004:4) bahwa, “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola”. Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola

adalah dalam beberapa situasi tidak perlu melakukan menggiring bola dengan control yang rapat, apabila berada di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada di posisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu menggiring bola dengan kecepatan penuh, dorong bola beberapa kaki kedepan kearah gawang yang terbuka kemudian berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok, dapat dipahami bahwa terdapat dua persoalan umum yang terpantau. Kedua permasalahan tersebut, yaitu: (1) program latihan yang kurang efektif yang diakibatkan karena intruksi pelatih yang kurang komunikatif sehingga menimbulkan banyak miskomunikasi serta sarana dan prasarana yang kurang dimaksimalkan. Misalnya, pelatih hanya memberikan bola ketika kegiatan ekstrakurikuler dilakukan. Minimnya intruksi pelatih juga mengakibatkan siswa hanya bermain tanpa ada kejelasan perintah dan strategi. Selanjutnya, sarana dan prasarana juga tidak mendukung kegiatan ekstrakurikuler. Hal tersebut terpantau ketika penulis menjadi asisten dalam kegiatan tersebut. Penulis melihat guru atau pelatih hanya menyediakan bola dan lapangan tanpa dilengkapi *skoon* dan *stopwatch* untuk melatih kelincahan maupun kecepatan siswa dalam menggiring bola. Dan (2) terjadi banyak permasalahan teknik bermain bola dan kondisi fisik pemain, seperti: koordinasi kaki dan mata, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan dan mental.

SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok adalah salah satu sekolah yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Kegiatan tersebut dilaksanakan

melalui proses latihan yang terencana dan kontinu, serta memiliki program latihan yang terencana. Dari pengamatan awal penulis pada saat praktik lapangan di SMP N 7 Kubung Kabupaten Solok, penulis menemukan kendala dasar yang sering dialami oleh pemain. Kendala tersebut, yaitu kemampuan menggiring bola mereka masih kurang baik. Hal tersebut terlihat pada saat pemain Sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok melakukan menggiring bola, bola yang mereka kuasai mudah dirampas oleh lawan karena kemampuan berbalik pemain dalam waktu singkat untuk mengatasi ramapasan lawan masih kurang atau koordinasi gerakan pemain masih kurang.

Selanjutnya, kendala yang penting untuk diperbaiki adalah pemain SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok pada saat menggiring bola kurang lancar. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan pada saat menggiring bola, hal ini terlihat ketika pemain berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan. Selain itu, pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok tidak dapat melewatinya, karena tidak dapat menggiring bola dengan cepat.

Kurangnya kemampuan menggiring bola pemain SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok membuat para pemain sulit untuk mengatur tempo permainan, menarik lawan, mencari kesempatan untuk mencetak gol sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak banyaknya sulit tercapai sehingga kemenangan sulit diraih. Apabila hal ini terus dibiarkan akan berdampak kurang baik untuk kemajuan pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok, hal inilah yang membuat penulis tertarik melakukan penelitian tentang hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan

menggiring bola, dengan judul penelitian **“Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring bola Pemain Sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok”**.

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan yang ditemukan di SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok mengenai permainan sepakbola, yaitu:

1. Program latihan yang kurang efektif yang diakibatkan karena inruksi pelatih yang kurang komunikatif sehingga menimbulkan banyak miskomunikasi serta sarana dan prasarana yang tidak dimaksimalkan.
2. Terjadi banyak permasalahan teknik bermain sepakbola dan kondisi fisik pemain seperti: koordinasi kaki dan mata, kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan dan mental.
3. Program latihan yang belum optimal.
4. Intruksi pelatih yang belum dipahami dengan baik.
5. Koordinasi kaki dan mata yang belum baik
6. Sarana dan prasarana yang belum memadai
7. Kelicahan
8. Kecapatan
9. Daya tahan
10. Kekuatan
11. Tektik

12. Taktik

13. Mental

14. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini dibatasi pada hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.

D. Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan tiga rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan:

1. Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
2. Hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
3. Hubungan antara kelincahan dan kecepatan (secara bersamaan) dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Penulis untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan strata satu di FIK UNP.
2. Sebagai masukan atau tambahan pengetahuan bagi pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
3. Sebagai pedoman bagi pelatih SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
4. Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.
5. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan kaki menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan (Sucipto, dkk. 2000: 28). Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

Snayers (1988) menyatakan bahwa: “Menggiring bola merupakan usaha membawa bola dengan melakukan tendangan pendek-pendek berganti-ganti menggunakan kaki dengan bola tetap terkontrol”. Menurut Djazed (1985:5) Menggiring bola adalah “kelanjutan atau tidak mengontrol bola saat menggiring bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola pada saat menggiring bola agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar ataupun bagian atas”.

Dari pendapat di atas, dapat penulis dapat simpulkan bahwa menggiring bola adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ke tempat lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan pendek-pendek menyentuh bola dengan bola dalam penguasaan. Penguasaan teknik menggiring bola, bola yang baik merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

Dengan penguasaan teknik menggiring bola yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari permainan sepakbola untuk mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai. Juniardi (2005:17) menyatakan bahwa teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola adalah diantaranya menendang bola, mengawak, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan gerak tipu.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi.

b. Prinsip dan Kegunaan Menggiring Bola Prinsip

Prinsip teknik menggiring bola meliputi (Sukatamsi, 2001:3.3):

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan,

- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah,
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Kegunaan teknik menggiring bola antara lain (Sukatamsi, 2001:3.4):

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk menacari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- 3) Untuk menahan bola agar dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola

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

- 1) Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain sehingga lawan akan sulit merampas bola. Selain itu pemain akan dapat merubah arah apabila pemain lawan berusaha merebut bola. Hal ini dapat juga diartikan jika pemain yang menggiring

bola dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

Langkah- langkahnya, antara lain: (1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2) kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, (3) pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan (4) kemudian melihat situasi di lapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman (Sukamatsi, 2001:3.5).

2) Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar

Pelaksanaan menggriring bola dengan kura-kura kaki bagian luar biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha mermpas bola. Merubha arah kekiri atau kekanan berarti menghindari bola dari lawan dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau mambatasi antara lawan dengan bola.

Langkah-langkahnya, antara lain: (1) posisi kaki menggriring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, (2) setiap

langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, (3) pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman. Menggiring bola dengan kura-kura penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dari teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain tersebut daerah kosong atau bebas dari lawan, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh (Sukatamsi, 2001:3.5).

3) Menggiring Bola dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas

Bagi pemain yang mempunyai kecepatan dalam berlari menggiring dengan kura-kura kaki bagian atas sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dan melakukan serangan ke daerah lawan. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola bukan berarti digiring tetapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*).

Langkah-langkahnya, antara lain: (1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (2) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, dan (3) pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 2001:3.5).

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

Pada saat melajukan menggiring bola kelincuhan diperlukan untuk berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan, dengan kata lain kelincuhan diperlukan dalam menggiring bola agar lawan susah merampas bola dari kaki dikarenakan dapat merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan sehingga dapat selalu melindungi bola.

Selain kelincuhan, kecepatan merupakan salah satu kemampuan fisik yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Semakin cepat seorang pemain dalam melakukan menggiring bola maka akan semakin mudah ia melewati lawan, kecepatan juga diperlukan dalam melakukan teknik menggiring bola *tending* lalu kejar (*kick and run*), teknik ini dapat digunakan apabila posisi menguntungkan selain itu kecepatan diperlukan untuk merampas bola dari lawan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincuhan dan kecepatan mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Semakin baik tingkat kelincuhan dan kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitupun sebaliknya semakin buruk tingkat

kelincahan dan kecepatan seorang pemain semakin buruk pula kemampuan menggiring bolanya.

d. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti: kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Faktor yang mempengaruhi menggiring bola pada sepakbola menurut Sajoto (1988:13), kemampuan menggiring bola ditentukan oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah meliputi 10 unsur yaitu “kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”. Menurut Robert (2005:51). Konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola antara lain:

- a. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada didekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- b. Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki.
- c. Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki musuh.
- d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan.
- e. Variasikan kecepatan lari dengan mengubah kecepatan secara mendadak.
- f. Giringlah bola menjauhi musuh.

Bola merupakan bagian yang terpenting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu, pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola. Menurut pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukannya semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi.

2. Hakekat Kelincahan

a. Pengertian kelincahan

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

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Sehendro (2000:4) mengatakan bahwa: “tingkat kelincahan seseorang ditentukan oleh kecepatan dan kelentukan. Tanpa memiliki kecepatan dan kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah, selain itu unsur keseimbangan juga turut memberikan sumbangan terhadap kemampuan kelincahan”.

Dalam permainan sepakbola kelincahan harus dimiliki setiap pemain, karena kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak, dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk berlari dengan kelincahan, menggiring bola dan melakukan gerakan tipu. Afrizal,dkk.,(2015) mengatakan bahwa dalam permainan sepakbola juga ada unsur-unsur yang penting diantaranya kondisi fisik meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan, sedangkan teknik meliputi menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam lapangan, menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki setiap pemain. Kelincahan diperlukan agar pada saat melakukan menggiring bola pemain dapat berbalik arah

tanpa kehilangan keseimbangannya agar bola akan sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, Menarik lawan dan mencari kesempatan untuk mencetak gol akan lebih baik. Sehundro (2002:4) menyatakan bahwa: “Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk permainan sepakbola”.

b. Macam-macam kelincahan

Menurut Ismaryati (2008:41) ditinjau dari keterkaitannya atau perannya dalam aktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

Selanjutnya, menurut Purwanto (2004:41) bahwa seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cidera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola. Ciri-ciri kelincahan dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antar pemain dan kemampuan berkelit dari posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang *relative* singkat dan cepat.

c. Fungsi Kelincahan terhadap Menggiring Bola

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini melibatkan berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2009:56-57). Adapun factor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut (Depdiknas, 2009:57) yaitu:

1) Tipe Tubuh

Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari *eksomorf* dan *endomorph*.

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis Kelamin

Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

4) Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, pentingnya memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Menurut Faruq (2009:15), para pemain dalam permainan sepakbola membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola atau menggiring dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bias menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bias memasukkan bola ke gawang lawan.

Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi, dan kecepatan yang bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktifitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan efektif dan efisien.

3. Hakekat Kecepatan

a. Pengertian Kecepatan

Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin”. Selain itu Arsil (1998:82) menambahkan bahwa: “Kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Syafrudin (1999:43) menyatakan bahwa: “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem pernafasan dan kemampuan otot”. Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lain yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem tubuh, pernafasan, dan kemampuan otot dalam waktu sesingkat mungkin dan dapat diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Beberapa pendapat ahli yang diberikan pengertian tentang kecepatan adalah sebagai berikut:

- 1) Bempa dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kapasitas memindahkan suatu objek secara tepat”.
- 2) Javer dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat”.
- 3) Moeloek dalam Suhendro (2002:20) menyatakan bahwa: “Kecepatan adalah laju gerak yang berlaku untuk gerak tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh”.

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

Kecepatan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kecepatan juga dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kecepatan seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan menggiring bolanya, begitu pula kemampuan menggiring bahlanya.

Menurut Arsil (1999:84) Kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu:

1) Kecepatan reaksi (*Reaction speed*)

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

2) Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

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

Menurut Sajoto ia menyatakan bahwa: “Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak”. Pada dasarnya kecepatan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki setiap pemain untuk menghadapi berbagai situasi dalam permainan sepakbola, seperti berlari (sprint), melakukan *shooting*, merebut bola dan juga pada saat melakukan menggiring bola untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjag gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki

kecepatan maka ia akan tertinggal dengan lawan pada saat melakukan sprint, bola akan mudah dirampas pada saat melakukan menggiring bola sehingga kesempatan untuk mengatur tempo permainan menarik lawan untuk melakukan *shooting*, bola juga akan mudah dirampas pada saat melakukan menggiring bola sehingga kesempatan mengatur tempo permainan yang menarik lawan untuk melakukan *shooting* ke gawang semakin minim.

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

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

Menurut Harsono (2001:36) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Kecepatan dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya Yudiana, dkk (2011:10) menyatakan bahwa kecepatan tubuh atau kecepatan gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pada beberapa pengetahuan tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

b. Fungsi Kecepatan terhadap Menggiring Bola

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Kecepatan dalam banyak olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari suatu posisi ke posisi lainnya.

Hal-hal yang mempengaruhi kecepatan seseorang menurut Suhendro (2005:26) adalah tenaga otot, *viscositas* otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, koordinasi antara syaraf pusat dan otot, ciri antropometrik, dan daya tahan kecepatan. Berdasarkan pada pengertian tentang kecepatan, dan penerapannya dalam aktivitas olahraga, unsur kecepatan merupakan salah satu unsur terpenting dalam mencapai hasil optimal. Implikasi kecepatan berupa kecepatan reaksi sebagian, sedangkan kecepatan gerak adalah kecepatan gerak anggota tubuh secara keseluruhan dalam menempuh jarak tertentu seperti lari. Lari merupakan gerakan memindahkan kaki secara bergantian diikuti dengan gerakan lengan dan dada saat melayang di udara. Menurut U. Jonath, dkk (1987:58) faktor-faktor yang membatasi prestasi pelari cepat (*sprint*) yaitu:

- 1) Tenaga otot adalah salah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan, terutama para pelari sprint yang masih jauh dan puncaknya dapat sangat memperbaiki prestasinya dengan latihan tenaga secara terarah.
- 2) Viskositas otot, hambatan gesekan dalam sel (*intra seluler*) serat-serat otot, dengan pemanasan otot dapat diturunkan. Viskositas tinggi pada otot dingin mempengaruhi secara negatif kecepatan maksimal yang dapat tercapai.
- 3) Kecepatan reaksi atau daya reaksi pada waktu start, tidak banyak yang dapat dilatih. Dalam praktek soalnya mengenai perbaikan sekian peratus, kadang kala bebrpa persepuluh detik.
- 4) Kecepatan kontraksi, yaitu kecepatan pengerutan otot setelah mendapat rangsangan saraf, tidak dapat ditingkatkan dengan latihan. Hal ini terutama bergantung kepada struktur ototnya, dan ditentukan oleh bakat.
- 5) Koordinasi, kerja sama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang digunakan, agaknya yang paling penting, dan menentukan bagi prestasi sprint secara luar biasa.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa fungsi kecepatan sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, menggiring bola dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat

pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

B. Penelitian yang Relevan

Ada lima penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Penjelasan mengenai kelima penelitian yang relevan dengan penelitian ini dapat dilihat dari uraian berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Medrika Anggi R, Marta Dinata, dan Ade Jubaedi tahun 2018 tentang *Pengaruh Latihan dribble 20 Yard Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan dribble 20 yards square memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.
2. Hasil penelitian Yusuf Rochmat Gunawan, Ayi Suherman, dan Encep Sudirjo pada tahun 2016 tentang *Hubungan Kecepatan dan kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal pada Atlet O2SN Kecamatan Sumendang Utara*. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,818 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kecepatan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal dan memiliki kontribusi sebesar 67.0%, (2) terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.894 dan memiliki interpretasi nilai koefisien korelasi bahwa kelincahan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal

dan memiliki kontribusi 79.9%, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0.923 dan memiliki hubungan positif yang sangat kuat terhadap kemampuan dribbling bola futsal dan memiliki kontribusi sebesar 85.4%.

3. Penelitian Rahmat Syaifudub, Setya rahayu, dan Taufik Hidayah pada tahun 2016 yang berjudul *Pengaruh Metode pembelajaran Eksplorasi dan Kelincahan Siswa Terhadap Hasil Belajar Permainan Sepakbola*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *massed practice* dan *distributed practice* terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, (2) terdapat perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki keseimbangan dinamis tinggi dan keseimbangan rendah terhadap hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola, dan (3) tidak terdapat interaksi hasil *dribbling* dan *shooting* sepakbola.
4. Penelitian Farid Aprianova dan Imam Hariadi pada tahun 2016 tentang Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. Hasil observasi diperoleh keberhasilan siswa dalam menggiring bola setelah diberikan tindakan dari siklus 1 dan siklus 2, hasilnya pada tiap-tiap indikator sudah terjadi peningkatan dari indikator awalan 85% pelaksanaan (proses) 88.33%, dan follow through 88.33%. Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah metode drill dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro.

5. Penelitian yang berjudul Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Bermain oleh Edo Yuliandra Pratama, Alnedral, dan Adnan Fardi pada tahun 2018. Dari hasil analisis data yang diolah dari 25 orang siswa pada siklus I hanya 52% atau 13 siswa pada kriteria baik. Pada tindakan yang dilaksanakan pada siklus II sudah mencapai 80% atau 20 orang siswa pada kriteria baik. Dengan demikian, latihan pendekatan bermain yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan ini sudah sangat tepat diberikan kepada anak sesusia 10-12 tahun dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dribbling sepakbolanya.

Berdasarkan kelima penelitian yang relevan diatas, dapat dipahami bahwa terdapat persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah topic penelitian yang diteliti mengenai sepakbola, khususnya kemampuan menggiring. Namun perbedaannya adalah penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan menganalisis tentang hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung.

C. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori di atas dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi, salah satunya adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol dengan cara melewati penjaga gawang apabila sudah berhadapan satu lawan satu dengan penjaga

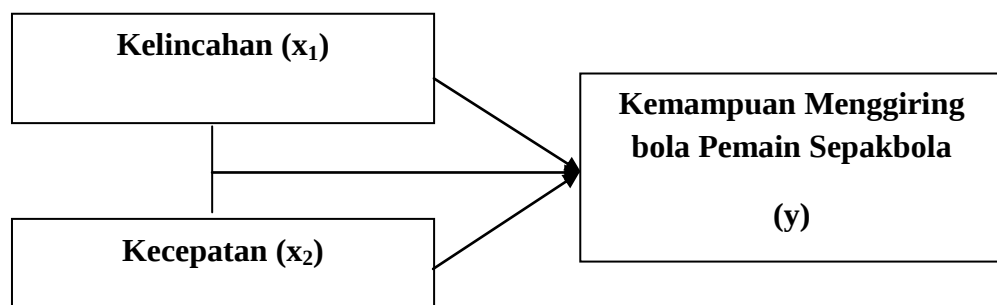
gawang. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain, diantaranya kelincahan dan kecepatan.

1. Hubungan Kelincahan dengan keterampilan menggiring bola

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

2. Hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola

Kecepatan adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, menggiring bola dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik. Untuk lebih jelasnya kerangka berpikir ini dapat digambarkan pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

D. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
2. Terdapat hubungna antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.
3. Terdapat hubungan secara bersamaan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kelincahan pemain sepakbola SMPN 7 Kubung, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola dan begitu juga sebaliknya semakin buruk kelincahan maka semakin buruk pula kemampuan menggiring.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kecepatan pemain sepakbola SMPN 7 Kubung, maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola dan begitu juga sebaliknya semakin buruk kecepatan maka semakin buruk pula kemampuan menggiring bola.
3. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring pemain sepakbola SMPN 7 Kubung Kabupaten Solok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kelincahan dan kecepatan pemain sepakbola SMPN 7 Kubung, Maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola dan begitu sebaliknya semakin buruk

kelincahan dan kecepatan maka semakin buruk pula kemampuan menggiring bola.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan menggiring dalam olahraga sepakbola yaitu:

1. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka disarankan kepada para penulis serta para pembina olahraga sepakbola, untuk memperhatikan unsur-unsur gerak seperti kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan menggiring pemain sepakbola.
2. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.
3. Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas maka disarankan kepada peneliti lain, yang ingin meneliti hal yang sama, agar memperbanyak sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, dkk. 2015. Silabus dan Handout Mata Kuliah Sepakbola Dasar. Padang: FIK UNP.
- Arikunto, Suliarsimi, (2014). Prosedur Penelitian. Jakarta. PT. Bineka Cipta.
- Arsil, (1999). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- Darwis, Ratinus, (1999). Sepakbola. Padang: FIK UNP.
- Departemen Pendidikan Nasional, (2009). Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang. Padang:UNP
- Djezed, Zulfar, (1985). Buku Pelajaran Sepakbola. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Edo Yuliandra Pratama, dkk, 2018. Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Bermain. Artikel, Jurnal Cerdas Sifa, Edisi 1 No.2. Desember 2018. Halaman 42-53.
- Farid Aprianova dan Imam Hariadi. 2016. Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dslam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bijonegoro Usia 13-15 Tahun. Artikel. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Vol. 1 No. 1 Oktober 2016. Halaman 63-74
- Faruq, M. Muhyi, (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsono, (2003). Perkembangan Olahraga Terkini. Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.
- Hendri, Delvi, (2015). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. Skripsi. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati, (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS.
- Juniardi, (2005). Hubungan Eksplosif Power dengan Hasil Shooting. Padang: FIK.
- Medrika Anggi R, dkk. 2018. Pengaruh latihan Dribble 20 Yards Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Artikel. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 14, Nomor 2, Juli 2018. Halaman 149-163.
- Moeliono, (1988). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi1: Balai Pustaka.
- Muhajir, (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Nasution, (2003). Metode Research Penelitian Ilmiah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Purwanto, Joko, (2004). HOKI. Yogyakarta: FIK UNY.