

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTURAN
TERHADAP KEMAMPUAN MENDRIBEL BOLA PADA
SISWA SMA NEGERI 1 LEBONG UTARA DALAM
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**VALERIAN
2007/89463**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN MENDRIBEL BOLA PADA SISWA SMA NEGERI 1 LEBONG UTARA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

Nama : Valerian

NIM : 89463

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yaslindo, MS
NIP. 196202061986021002

Drs. Zalfendi, M.Kes
NIP. 195906021985031003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

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 : Hubungan Kelincahan Dan Kelenturan Terhadap
Kemampuan Mendribel Bola Pada Siswa SMA Negeri 1
Lebong Utara Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler
Sepakbola**

Nama : Valerian

NIM : 89463

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Yaslindo, M.S	1. _____
2. Sekretaris : Drs. Zalfendi, M.Kes	2. _____
3. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd	3. _____
4. Anggota : Drs. H. Ediswal, M.Pd	4. _____
5. Anggota : Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Hubungan Kelincahan dan Kelenturan terhadap Kemampuan Mendribel Bola pada Siswa SMA N 1 Lebong Utara dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola.

OLEH : Valerian, /2011

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata kemampuan mendribel bola siswa SMA N 1 Lebong Utara dalam kegiatan Ekstrakurikuler sepakbola masih jauh dari harapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan mendribel bola siswa SMA N 1 Lebong Utara dalam kegiatan Ekstrakurikuler.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Lebong Utara dalam kegiatan Ekstrakurikuler yang berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *zig-zag run*, tes *fleksimeter* dan kemampuan mendribel bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan *korelasi product moment* sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{hitung} (0,49) > r_{tab} (0,413)$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan mendribel bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{hitung} (0,44) > r_{tab} (0,413)$. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan mendribel bola siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $R_{hitung} (0,57) > r_{tab} (0,413)$.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang diberi judul “**Hubungan Antara Kelincahan Dan Kelenturan Terhadap Kemampuan Mendribel Bola Pada Siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola**” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari pembaca demi kesempurnaan tulisan ini.

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

1. Dr. H. Syahrial Bakhtiar. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi. M.Kes. AIFO. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Drs. Yaslindo. MS. selaku penasehat akademik sekaligus pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan yang di berikan kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan sesuai dengan rencana.

4. Drs. Zalfendi. M,Kes. selaku pembimbing dua yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan yang telah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan sesuai rencana.
5. Drs. Suwirman. M.Pd, Drs. H. Ediswal. M.Pd, Nurul Ihsan. S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan saran, kritik, dan masukan yang sifatnya membangun dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Nusardi. M.Si. selaku kepala sekolah SMAN 1 Lebong Utara yang telah mengizinkan dalam pengambilan data.
7. Rifki Yanofri. S.Pd. selaku pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMAN 1 Lebong Utara yang telah banyak membantu dalam pengambilan data.
8. Siswa SMAN 1 Lebong Utara yang telah berpartisipasi dalam pengambilan data.
9. Kedua orangtua tercinta ibunda Marni dan ayahanda Usman Zainid yang telah memberikan banyak dukungan moral dan materil serta do'a yang tulus dan ikhlas sehingga anaknya berhasil mencapai sukses dan menggapai cita-cita.
10. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu yang telah memberikan saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini..

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

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola.....	8
2. Dribel	10
3. Kelincahan	14
4. Kelenturan	17
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis	21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel	22
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Jenis dan Sumber Data	23
E. Instrument Penelitian	24
F. Prosedur Penelitian	26
G. Tehnik Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga-liga, baik yang bersifat antar klub, sekolah, mahasiswa, nasional, Asia dan Internasional yang di laksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing-masing kometisi tersebut.

Darwis (1999) menjelaskan bahwa “tehnik dasar dalam sepakbola terdiri dari menendang, menggiring, heading, melempar bola dan tehnik penjaga gawang”. Berorientasi pada berbagai macam tehnik dasar sepakbola, dribel adalah salah satu tehnik yang sangat penting dalam sepakbola. Danny Mielke (2007:1), mengemukakan “dribel di definisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”.

Untuk mendapatkan prestasi sepakbola yang baik, di samping usaha pembinaan yang teratur, terarah dan kontinu, hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental. Sebab ke empat faktor ini lah modal untuk meraih prestasi. Keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu dengan lainnya dan tidak dapat di pisahkan.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai tehnik cabang olahraga” (Djezet, 1984). Di samping itu latihan

tehnik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan tehnik merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan untuk taktik, taktik sulit di realisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan tehnik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok.(Syafuruddin, 1999: 25).

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat di katakan bahwa faktor kondisi fisik, tehnik, taktik dan mental memegang peranan penting dalam mencapai prestasi yang di inginkan. Bila salah satu unsur belum memiliki atau di kuasai , maka prestasi terbaik tidak akan di capai.

Pelaksanaan ekstra kurikuler cabang sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik untuk di kembangkan bagi siswa yang mempunyai minat dan bakat dalam ekstra kurikuler cabang sepakbola seperti di jelaskan Syafuruddin (1999:36), komponen kondisi fisik tersebut adalah ”daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flekibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Berdasarkan kutipan dan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Syafuruddin di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam pelaksanaan ekstra kurikuler cabang sepakbola.

Kelincahan pada saat mendribel bola sangat di butuhkan karena dengan adanya kelincahan yang bagus maka seorang pemain dapat merubah arah dan posisi yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesuai dengan

kondisi yang sedang di hadapi pada saat permainan. Kelenturan seseorang pada saat mendribel bola sangat di butuhkan karena dengan mempunyai kelenturan yang baik maka dapat melakukan suatu gerakan mendribel bola dengan semaksimal mungkin. Pada saat melakukan dribel dalam sepakbola kekuatan sangat di butuhkan karena dengan adanya kekuatan yang baik maka pemain akan dengan mudah mendribel bola dengan semaksimal mungkin.

Pada saat melakukan dribel keseimbangan sangat di butuhkan, karena dengan mempunyai keseimbangan yang baik maka pada saat melakukan dribe seorang pemain tidak mudah kehilangan bola pada saat di ganggu pemain lawan . Dalam dribel juga di butuhkan kecepatan yang baik, karena dengan mempunyai kecepatan yang baik maka pada saat melakukan dribel akan lebh mudah melakukan dribel dengan cepat dari satu tempat dan tepat. Selain itu koordinasi dalam pelaksanaan dribel juga perlu ini di karenakan dengan mempunyai koordinasi yang baik maka seorang pemain akan mudah melakukan dribel pada situasi apapun.

Kemampuan menguasai bola merupakan keterampilan seorang pemain dalam melakukan teknik-teknik dasar sepakbola salah satunya adalah menggiring bola (dribel). Dribel berguna dalam mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan dan memberikan kesempatan kepada teman untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam kenyataannya dapat di lihat dari pemain kelas dunia yang bermain di liga-liga besar dunia, Piala Eropa, Piala Dunia. Dengan melakukan dribel yang sempurna, mereka mampu melewati empat sampai lima pemain lawan. Proses ini di lakukan dari lapangan tengah dan hal ini bagi seorang pesepakbola sangatlah mustahil dilakukan bagi pemain yang tidak memiliki kelincahan dan kelenturan serta penguasaan bola yang sempurna, sehingga membuat para pemain lawan sulit membaca pergerakannya dan sulit merebut bola dari kakinya.

Dalam mencapai keberhasilan ekstra kurikuler cabang sepakbola, banyak faktor yang mempengaruhi baik itu kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan dan kecepatan maupun koordinasi. Namun kalau di lihat dari proses gerak yang terjadi dalam pelaksanaan ekstra kurikuler cabang sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara yang paling memegang peranan penting adalah kelincahan, kelenturan dan dribel.

Berdasarkan kutipan dan penjelasan mengenai komponen kondisi fisik yang di kemukakan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam kegiatan ekstra kurikuler cabang sepakbola. Di antara kondisi fisik tersebut kelincahan, kelenturan dan dribel sangat berhubungan terhadap kegiatan ekstra kurikuler cabang sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara.

Hal ini sangat bertolak belakang dari siswa SMAN 1 Lebong Utara yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola saat melakukan dribel sangat jauh

dari yang di harapkan. Hal ini terlihat dari kurangnya kelincahan dan kelenturan saat mendribel bola.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat kegiatan ekstra kurikuler sepakbola di SMAN 1 Lebong Utara, banyak siswa memiliki kekurangan dalam gerakan menggiring bola. Penulis melihat sering kali siswa mudah kehilangan bola, penguasaan bola yang tidak baik, masi kakunya gerakan dalam menggiring bola. Maka dari itu penulis menarik kesimpulan bayak siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola yang kurang memiliki kelincahan dan kelenturan dalam mendribel bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, cukup banyak variabel yang mempengaruhi kemampuan dribel, maka dapat di identifikasi sebagai berikut:

1. Kelincahan
2. Kelenturan
3. Kekuatan
4. Kecepatan
5. Keseimbangan
6. Koordinasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah dan banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan dribel. Juga dengan keterbatasan waktu maupun

kemampuan penulis maka penelitian ini hanya di batasi pada variabel kelincahan dan kelenturan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Bagaimana kelincahan siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?
2. Bagaimana kelenturan siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?
3. Bagaimana kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?
4. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?
5. Apakah terdapat hubungan kelenturan dengan kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?
6. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan dengan kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kelincahan siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
2. Untuk mengetahui kelenturan siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.

3. Untuk mengetahui kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
4. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
5. Untuk mengetahui hubungan kelenturan terhadap kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
6. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribel siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga.
2. Untuk mengetahui kelincahan, kelenturan dan kemampuan dribel sepakbola siswa SMAN 1 Lebong Utara.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribel sepakbola siswa SMAN 1 Lebong Utara.
4. Sebagai bahan masukan bagi guru/pelatih di SMAN 1 Lebong Utara untuk pelaksanaan proses latihan selanjutnya.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Perpustakaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak menjalani perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat di gemari dan di senangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005:22-31), "sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan yang terdiri dari dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan 1 orang penjaga gawang. Sepakbola di mainkan di atas lapangan yang berukuran panjang 110 meter dan lebar 70 meter, yang di batasi oleh garis selebar 12 cm serta di lengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter". Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat terbuat dari kulit, dan di pimpin oleh seorang wasit dengan di bantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, di antara babak di selingi istirahat selama 15 menit.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, ada beberapa aspek yang perlu di perhatikan. Aspek dominan yang perlu di latih oleh seorang pemain sepakbola adalah tehnik dasar. Adapun tehnik dasar dalam

permainan sepakbola menurut Tim Pengajar Sepakbola (2005,100-115), adalah: "(1) menendang, memberikan bola, menembak bola, (2) menahan dan mengontrol bola, (3) menggiring bola, (4) melempat bola, (5) tehnik penjaga gawang dan (6) menyundul bola". Regu yang baik adalah regu yang menguasai keterampilan dasar dengan baik, untuk memperoleh hal tersebut harus melakukan latihan secara berulang-ulang dalam waktu relatif lama.

Untuk dapat melakukan berbagai tehnik dasar sepakbola dengan baik di perlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan kesatuan yang utuh dari unsur yang saling berkaitan dalam pembinaan dan peningkatannya. Sebagai mana di kemukakan oleh Sajoto (1988:57-59), unsur kondisi fisik tersebut meliputi: "(1) kekuatan, (2) daya ledak otot, (3) kecepatan, (4) kelenturan, (5) keseimbangan, (6) koordinasi, (7) daya tahan, (8) kelincahan, (9) ketepatan, (10) reaksi".

Permainan sepakbola modern berkaitan dengan perkembangan peraturan dan sistem permainan. Untuk itu perlu peningkatan metode pelatihan yang di berikan kepada pemain sepakbola. Konsep dan bentuk-bentuk latihan sepakbola sesuai dengan peraturan dan saat penting dalam bermain sepakbola. Konsep bermain sepakbola menurut Emral Abus (2005:80), yaitu:

"Tiga saat penting dalam sepakbola bila di berikan sedini mungkin, permainan sepakbola di negara kita akan lebih maju. Tiga moment penting dalam permainan sepakbola adalah (a) menguasai bola, (b) lawan menguasai bola, dan (c) pergantian atau transisi menguasai bola (positif-negatif)".

Berdasarkan kutipan di atas, pada saat menguasai bola pemain membangun serangan melebar, kuasai bola dan tempatkan posisi sebaik mungkin. Namun saat lawan menguasai bola ganggu serangan, usahakan merebut bola di kaki lawan dan persempit gerak lawan. Setiap pertandingan para pemain bermanfaat bagi timnya, saat transisi terjadi segerakan menyerang ke pertahanan lawan melakukan long pass ke jantung pertahanan kita. Afrizal (2000:39) mengemukakan:

“Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik, diantaranya (a) kecepatan, (b) kekuatan, (c) daya tahan, (d) kelincahan, (e) kelenturan. Sedangkan kemampuan menguasai bola seperti (a) menggiring bola, (b) menerima bola, (c) menendang bola, (d) merampas bola, (e) menyundul bola, dan (f) tehnik-tehnik menangkap, dan menepis bola khusus bagi-bagi penjaga gawang”.

Berdasarkan kutipan di atas, seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang prima serta kemampuan menguasai bola berdasarkan tehnik dasar sepakbola.

2. Dribel

Dribel adalah usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung. Darwis (1991:59) menyatakan “untuk gerak melakukan dribel adalah gerak lari menggunakan kaki, mendorong bola, agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Socka Tamsi dalam Roni (1992:273) mengemukakan bahwa, “dribel atau mendorong bola adalah kelanjutan atau tidak mengontrol bola pada saat dribel, agar ke dua kakinya aktif menyentuh bola dengan tendangan

pendek-pendek baik dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta bagian atas”. Selanjutnya Sarumpaet dkk (1992:24), mengatakan mendribel adalah “menggiring merupakan suatu tehnik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung”. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan, bahwa dribel adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain, ke dua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang menyentuh bola.

Dinata (2007:12), ”menyatakan dribel bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena dribel bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan”. Tim Sepakbola (2006:11) menjelaskan bahwa tujuan menggiring atau mendribel bola adalah “a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) untuk memancing lawan agar mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, d) untuk memperlambat tempo permainan”.

Dari pernyataan-pernyataan di atas mengemukakan bahwa mendribel bola berperan dalam penyusunan strategi untuk penyerangan ke daerah lawan. Kemampuan dribel bola yang baik dapat di lakukan atau di realisasikan untu memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dengan mendribel bola atlet juga dapat memecahkan konsebtansi lawan dalam penyusunan strateginya.

Selanjutnya dribel merupakan suatu tehnik yang sering di gunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan,

mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh sebab itu dribel merupakan salah satu tehnik dalam permainan sepakbola yang harus di berikan kepada pembinaan kepada atlet.

Menggiring (mendribel) merupakan salah satu tehnik dasar dalam sepakbola. Menggiring bola sering di lakukan pemain depan pada saat mengalami kesulitan untuk menembus pertahanan lawan yang di jaga dengan ketat dan tidak mungkin mengoper bola kepada pemain lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain bola adalah kelincahan, gerak tipu dalam menggiring bola dapat kita gunakan dengan mengendalikan kelincahan pada saat keadaan tepat serta menguntungkan. Kemudian kelenturan, menggiring bola akan semakin indah di lihat apabila seorang pemain tersebut memiliki kelenturan yang baik terutama bagian togok. Selanjutnya koordinasi, dalam keterampilan menggiring bola koordinasi gerakan sangat di butuhkan karena dengan koordinasi yang baik seseorang bisa melakukan gerakan secara tepat dan tepat.

Selain kelincahan dan kelenturan, faktor sarana dan prasarana juga menentukan keberhasilan pembinaan terhadap peningkatan prestasi dan keterampilan pemain khususnya dribel. Di samping itu, faktor kekuatan otot tungkai juga memiliki peranan dari pencapaian latihan dalam peningkatan dribel.

Gerakan dasar dribel terdiri dari dari *control dribel*, *speed dribel*, *chang of pace dribel*, *reteat dribel* *cross over dribel*, *inside-out side dribel*.

(Wissel, 2000:96). Dengan demikian dribel merupakan salah satu tehnik dasar yang memiliki beberapa kepentingan secara khusus, diantaranya “: 1) memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, 2) memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, 3) memindahkan bola pada saat serangan cepat karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka, 4) menembus penjagaan ke arah gawang, 5) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 6) menyiapkan permainan menyerang, 7) memperbaiki posisi atu sudut sebelum mengoper ke rekan dan 8) membuat peluang untuk menembak”. (Wissel, 2000:96)

Untuk memperoleh kualitas mendribel bola yang baik, banyak faktor yang harus di kuasai khususnya kemampuan fisik. Kemampuan fisik itu terdiri dari beberapa komponen. Suharno (1993:220) menyebutkan, yaitu: “ (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) kecepatan (*speed*), (4) kelincahan (*agilit*), (5) kelenturan (*flexibility*), (6) daya ledak (*power*), (7) reaksi (*reaction*), (8) stamina (*power enduranc*), (9) keseimbangan (*balance*), (10) koordinasi (*coordination*), (11) ketepatan (*accuracy*), (12) perasaan (*feeling*)”.

Kegunaan mendribel bola menurut Iman dkk (1986:76) adalah: “a) sebagai usaha melewati lawan, b) mencai kesempatan untuk mengoper bola kepada teman, c) untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim. Terutama apabila kedudukan tim itu dalam keadaan imbang pada saat itu

akan mendapat keuntungan bagi penentu kemenangan. Sehingga bola di tahan untuk di mainkan sesame anggota tim selama mungkin”.

Selanjutnya Sarumpaet (1992:29), mengemukakan beberapa prinsip dalam menggiring bola yaitu: ”a) bola harus di kusai sepenuhnya, b) dapat menggunakan seluruh bagian kaki, c) dapat menguasai permainan pada waktu menggiring bola”.

Jadi dribel merupakan suatu tehnik yang sering di gunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa dribel merupakan salah satu persyaratan yang harus di penuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola.

3. Kelincahan

Menurut pendapat Poerwadarminto (1986) “kelincahan berasal dari satu kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”, lebih di jelaskan Sajoto (1988:60) “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dari satu posisi ke posisi yang lain di area tertentu atau seorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik”. Kelincahan juga merupakan suatu komponen kondisi fisik yang hanya di pergunakan dalam olahraga., kelincahan kemampuan seorang mengubah posisi di area tertentu. Seorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya baik. (Sajoto,1988:9)

Untuk mengembangkan kelincahan seseorang harus berlatih agar dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Menurut Harsono (1998) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut: “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran”.

Kemudian Soejono (1994) berpendapat bahwa “kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Ini berarti bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisinya yang di kehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang di hadapi.

Dalam hal ini (Suharno,1985:33), membagi kelincahan sebagai berikut:

- a. Kelincahan umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya.
- b. Kelincahan khusus (*Special Agility*) berarti bahwa kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus di mana dalam cabang olahraga lai tidak di perlukan.

Kelincahan akan di pengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya, seperti keseimbangan, kelenturan dan koordinasi. Maksudnya

adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Suharno, 1985:33), menyatakan bahwa, “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang di hadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”.

Dalam permainan sepakbola saat melakukan dribel kelincahan sangat di perlukan untuk merubah arah pergerakan. Hal ini menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Jika saat melakukan dribel pergerakan kita tidak lincah, maka lawan akan dengan mudah merampas bola.

Mengingat banyaknya komponen-komponen yang ikut mempengaruhi kelincahan, maka dapat di katakan bahwa kelincahan dapat di katakana suatu komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Berdasarkan uraian di atas sangat perlu sekali di perhatikan khusus dalam pengembangan unsure kelincahan. Anak atau siswa yang kelincahannya baik, maka hasil dribelnya akan baik pula. Terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola, karena di sini di butuhkan kelincahan dalam merubah arah secepat mungkin.

Kelincahan dapat diperoleh dari latihan yang terprogram dan kontinu. Semakin sering kita melakukan latihan kelincahan, maka keterampilan dribel kita akan semakin bagus dan gesit. Dengan demikian saat melakukan dribel dalam pertandingan sepakbola, lawan akan sulit membaca pergerakan kita.

4. Kelenturan

Pada dasarnya cabang olahraga membutuhkan unsur kelenturan (*flexibility*), karena kelenturan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu sekmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak. Kualitas itu memungkinkan otot-otot atau sekelompok otot untuk memanjang dan memendek serta memanfaatkan sendi-sendi secara maksimal. Harsono (1988:204) mendefinisikan kelenturan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi, kecuali gerak sendi. Kelenturan juga di tentukan oleh elastis atau tidaknya otot-otot, tendon dan ligament. Dengan demikian orang yang mempunyai otot-otot yang elastis adalah mempunyai kelenturan yang baik”.

Selain itu menurut Jonath/Krampel dalam Syafruddin (1999:58), “kelenturan di artikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas”. Selanjutnya Syahara (2004:91) menyatakan kapasita dalam melakukan gerakan yang sangat luas di sebut dengan kelenturan.

Secara bebas diterjemahkan bahwa kelenturan adalah luas gerak dalam suatu rangkaian persendian. Dengan demikian kelenturan merupakan tigkat kemampuan maksimal dalam ruang gerak sendinya. Kemampuan fisik ini di pengaruhi oleh elastisitas jaringan otot, tendon, ligament, dan struktur kerangka tulang. Sealain itu, kelenturan juga di pengaruhi oleh usia, jenis kelamin, volume penampang otot dan aspek psikologis dalam kerjanya (berolahraga).

Paul Uram dalam Bafirman (2008:110) mengatakan bahwa kelenturan adalah "kelemahlembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera".

Kelenturan penting di laksanakan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet cabang olahraga yang menentukan keuletan gerak. Dengan kata lain kelenturan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Istilah lain yang sering kali di konotasikan sama dengan kelenturan adalah keluwesan, kelentukan atau fleksibilitas.

Menurut Syafruddin (1999:58), "kelenturan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi".

Menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:59), kemampuan kelenturan di batasi oleh beberapa factor antara lain: 1) koordinasi otot sinergis dan antagonis, 2) bentuk persendian, 3) temperatur otot, 4) kemampuan tendon dan ligament, 5) kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan, dan 6) usia dan jenis kelamin.

Syafruddin (1999:59), juga mengemukakan beberapa jenis kelenturan, yaitu:

1. Kelenturan Umum

Kemampuan semua persendian atau pergelangan untuk melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal, dan di butuhkan untuk banyak cabang olahraga.

2. Kelenturan Khusus

Kemampuan kelenturan yang dominant di butuhkan dalam suatu cabang olahraga tertentu.

3. Kelenturan Aktif

Kelenturan di mana gerakan-gerakan di lakukan dengan bantuan orang lain.

4. Kelenturan Pasif

Kelenturan di mana gerakan-gerakannya di lakukan dengan bantuan orang lain.

5. Kelenturan Dinamis

Latihan kelenturan dengan mengerak-gerakkan persendian secara berulang-ulang.

6. Kelenturan Statis

Latihan kelenturan dengan tidak melakukan gerakan dalam waktu dan hitungan tertentu.

Syafruddin (1999:60), menjelaskan bahwa:

“Untuk melakukan latihan kelenturan maka beberapa petunjuk latihan yang harus di perhatikan adalah 1) semua bentuk latihan sebaiknya di ulangi 10–15 kali, 2) di dahulukan dengan pemanasan otot, 3) lakukan pergantian bentuk pelaksanaan seperti meregang, mengayun, dan melingkar, 4) berikan latihan secara bervariasi untuk tujuan motivasi, 5) istirahat antara setiap seri latihan sebaiknya di isi dengan latihan pelepasan dan relaksasi”.

Kelenturan merupakan salah satu komponen penting dalam melakukan tehnik dalam sepakbola, salah satunya tehnik dribel. Harsono (1998:33) menyatakan bahwa kelenturan dapat membantu dan mengurangi cedera padat otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi, b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan, c) membantu perkembangan prestasi, d) menghemat pengeluaran, e) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Agar kelenturan itu bagus maka dapat dilakukan latihan peregangan secara berulang-ulang serta teratur, dan menjalankan program latihan secara dinamis.

B. Kerangka Konseptual

1. Hubungan Kelincahan (X_1) dengan dribel sepakbola (Y)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi dengan cepat sesuai dengan kondisi yang di hadapi. Untuk melakukan dribel di butuhkan kelincahan karena dengan mempunyai kelincahan yang baik maka akan lebih muda untuk melakukan dribel. Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dengan dribel dalam sepakbola.

2. Hubungan Kelenturan (X_2) dengan dribel sepakbola (Y)

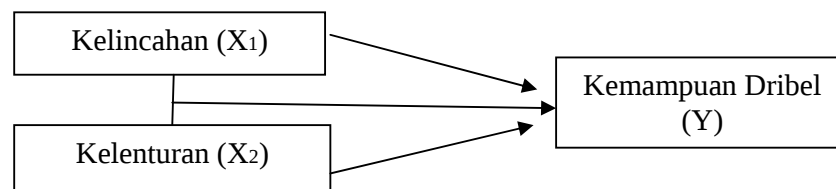
Kelenturan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruas gerak seluas-luasnya. Dalam pelaksanaan dribel kelenturan sangat di butuhkan karena dengan kelenturan yang baik maka seorang pemain akan lebih luas melakukan dribel. Jadi dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelenturan dengan dribel dalam sepakbola.

3. Hubungan Kelincahan (X_1) dan Kelenturan (X_2) secara bersama-sama dengan dribel dalam sepakbola (Y)

Kelincahan merupakan suatu kemampuan mengubah posisi dengan cepat sesuai dengan kondisi yang di hadapi. Kelenturan merupakan kemampuan dalam melakukan gerak dengan ruas gerak seluas-luasnya.

Dribel adalah memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan. Seorang yang memiliki kelincahan dan kelenturan yang baik maka dribel nya juga akan baik. Jadi dapat di simpulkan bahwa kelincahan dan kelenturan merupakan kemampuan yang sangat di butuhkan pada saat melakukan dribel.

Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat di lihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 1. Hubungan antara kelincahan, kelenturan dan Kemampuan Dribel.

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan di atas maka hipotesis penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut, yaitu :

1. Terdapat hubungan kelincahan terhadap kemampuan dribel siswa SMAN 1 Lebong Utara yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
2. Terdapat hubungan kelenturan terhadap kemampuan dribel siswa SMAN 1 Lebong Utara yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.
3. Terdapat hubungan kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan dribel siswa SMAN 1 Lebong Utara yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan mendribel bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,49) > r_{\text{tab}} (0,413)$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan terhadap kemampuan mendribel bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,44) > r_{\text{tab}} (0,413)$.
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kelenturan terhadap kemampuan mendribel bola siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara dalam Kegiatan Ekstrakurikuler, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,413$ berarti $R_{\text{hitung}} (0,58) > r_{\text{tab}} (0,413)$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan kelincahan untuk menghasilkan kemampuan mendribel bola yang baik bagi siswa SMA Negeri 1 Lebong Utara dalam Kegiatan Ekstrakurikuler.

2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan mendribel bola yaitu pada kelincahan dan kelentukan tanpa mengabaikan faktor-faktor yang lainnya
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan kelincahan dan kelentrkan untuk menunjang kemampuan mendribel bola.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan mendribel bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abus, Emral. 2000. **Dalam Buku Ajar Sepak Bola**, UNP
- Afrizal, 2000. **Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola (Laporan Penelitian)**, Padang: Universitas Negeri Padang..
- Arikunto, Suharsimi. 1995. **Manajemen Penelitian**. Jakarta: PT. Bineka Cipta.
- Bafirman. 2008. **Buku Ajar Kondisi Fisik**. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratius.1991. **Sejarah Sepak Bola**. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Depdikbud. 1984. **Paket Penelitian Kesegaran Jasmani Dan Kesehatan Rekreasi**. Di Pusdiklat Olahraga Pelajar. Jakarta.
- Dinata, Marta. 2007. **Dasar – Dasar Mengajar Sepakbola**. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djezet, Zulfar. 1985. **Buku Pelajaran Sepak Bola**. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1993. **Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching**. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Mielke, Danny. 2007. **Dasar-Dasar Sepakbola**. Prakarya : Bandung.
- Muchtar, Remmy. 1992. **Olahraga Pilihan Sepakbola**. Depdikbud. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nurhasan. 1984. **Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga**. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Poerwadarminto. 1986. **Kamus Umum Bahasa Indonesia**. Jakarta: PN. Balai Bahasa.
- Sajoto, Mochamat. 1988. **Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Sarumpaet, dkk. 1992. **Permainan Besar**. Depdikbud. Dirjen Dikti.