

**PENGARUH KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Studi Korelasi Pada siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu)

TESIS



OLEH

ERICKA PRAMA DINATA S.

NIM. 16199032

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

ABSTRACT

Ericka Prama Dinata S (2018) : The Influence of Agility, Speed, and Confidence Towards Dribbling Ability in Soccer Games (Correlation Study on Students of Bengkulu City 7 High School)

The problem in this study is the low dribbling ability of students in class XI IPS IV and IPS VI of Bengkulu City 7 High School. The purpose this research is to determine the effect of agility, speed and confidence towards dribbling ability in soccer game of students class XI IPS IV and IPS VI of Bengkulu City 7 High School.

This research method is quantitative correlational research with descriptive approach through path analysis. The population in this study were students of class XI IPS IV and IPS VI of Bengkulu City 7 High School in school year 2018/2019 with 60 students, consisting of 30 men and 30 women. The sampling technique was done by purposive sampling with a total sample of 30 people. Data was collected using a shuttle run test to measure agility, a 50 meter run test to measure speed, a confidence test using a questionnaire, and a dribbling test to measure dribbling skills. The data analysis technique used is descriptive and inferential techniques with path analysis.

The results of data analysis showed that: (1) The direct effect of agility towards dribbling ability was 0.541 or 54.1%. (2) The direct effect of speed towards dribbling ability is 0.196 or 19.6%. (3) The direct effect of confidence in the ability of dribbling is 0.270 or 27.0%. (4) The indirect effect of agility towards dribbling ability through confidence is 0.185 or 18.5%. (5) The indirect effect of speed towards dribbling ability through confidence is 0.133 or 13.3%.

Keywords: Dribbling, Agility, Speed, and Confidence.

ABSTRAK

Ericka Prama Dinata S (2018): Pengaruh Kelincahan, Kecepatan, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola (Studi Korelasi Pada siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu)

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* peserta didik kelas XI IPS IV dan IPS VI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kelincahan, kecepatan dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola peserta didik kelas XI IPS IV dan IPS VI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional kuantitatif dengan pendekatan deskriptif melalui analisis jalur. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS IV dan IPS VI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 60 orang, terdiri dari 30 laki-laki dan 30 perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan tes shuttle run (lari bolak balik) untuk mengukur kelincahan, tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, tes percaya diri menggunakan angket, dan tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif dan inferensial dengan analisis jalur.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,541 atau 54,1%. (2) Pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,196 atau 19,6%. (3) Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,270 atau 27,0%. (4) Pengaruh tidak langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* melalui percaya diri sebesar 0,185 atau 18,5%. (5) Pengaruh tidak langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* melalui percaya diri sebesar 0,133 atau 13,3%.

Kata Kunci : *Dribbling*, Kelincahan, Kecepatan, dan Percaya Diri.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Ericka Prama Dinata S*
NIM : *16199032 /2016*

Nama

Tanda Tangan

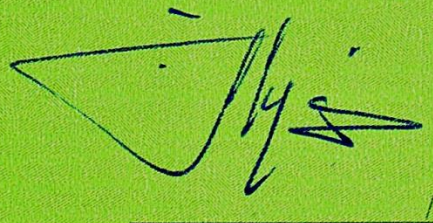
Tanggal

Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1003
Pembimbing I



15/11/2018

Dr. Argantos, M. Pd
NIP. 19600527 198503 1002
Pembimbing II



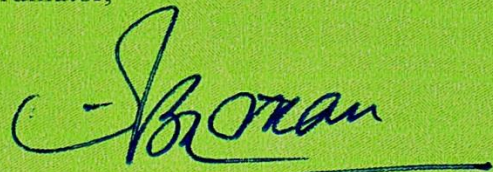
24/11/2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Zalfendi, M. Kes
NIP. 19590602 198503 1003



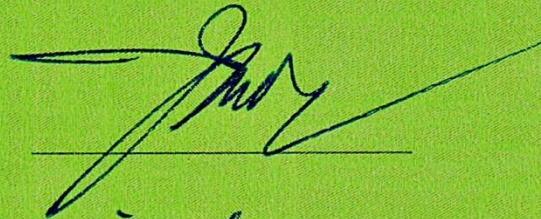
Dr. Bafirman HB, M, Kes., AIFO
NIP. 19501104 198510 1001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2

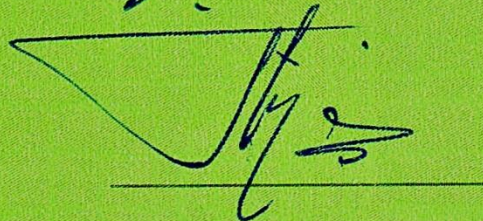
Nama

Tanda Tangan

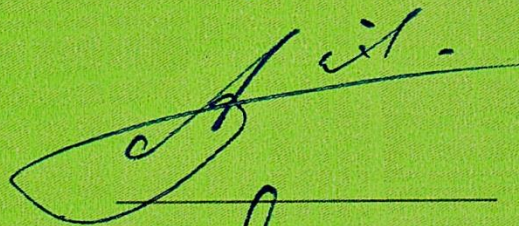
Dr. Umar, MS., AIFO
(Ketua)



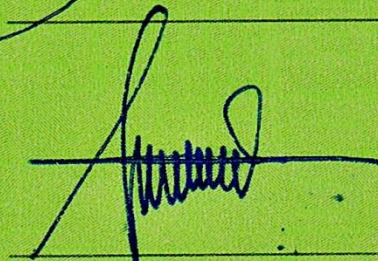
Dr. Argantos, M. Pd
(Sekretaris)



Dr. Arsil, M. Pd
(Anggota)



Dr, Anton Komaini, S. Si, M. Pd
(Anggota)



Mahasiswa :

Mahasiswa

: *Ericka Prama Dinata S*

NIM

: *16199032*

Tanggal Ujian

: *2 November 2018*

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Kelincahan, Kecepatan, dan Percaya Diri terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola (Studi Korelasi Pada siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu)”, 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. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2018

Saya yang menyatakan



ERICKA PRAMA DINATA S.

NIM: 16199032

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, **“Pengaruh, Kelincahan, Kecepatan, dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola”**. Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ayahanda Syaripudin, S.Pd, Ibunda Dumisiah, dan Adinda Fatmi Dwitasri yang terus memberikan dukungan moril dan materil sehingga penelitian ini tetap berjalan dan selesai tepat pada waktunya.
2. Dr. Umar, MS., AIFO, dan Dr. Argantos, M.Pd, pembimbing yang telah bersedia memberikan dan meluangkan waktu, pemikiran, arahan serta motivasi untuk kesempurnaan pelaksanaan hingga penyusunan hasil penelitian.
3. Dr. Arsil, M.Pd dan Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd, kontributor yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan arahan dan dukungan kepada peneliti untuk kesempurnaan penelitian yang dilaksanakan.
4. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
5. Dr. Zalfendi, M.Kes., AIFO Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan tesis ini.
6. Dr Bafirman HB, M.Kes., AIFO Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan serta membantu dalam proses administrasi di Program Studi.
7. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti

8. Kepala sekolah, guru, karyawan, dan siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang telah bersedia memfasilitasi peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.
9. Siswa Kelas XI IPS IV dan VI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang ikut berkontribusi dalam pengumpulan data sampel yang dibutuhkan dalam penelitian.
10. Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Olahraga S2 UNP, khususnya lokal C angkatan 2016 yang selalu memberi dukungan, semangat, dan gagasan dalam penulisan Tesis ini.
11. Raja Bani Pilitan yang selalu menemani disaat bimbingan dan selalu membantu dikala suka dan duka.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang sudah membantu peneliti dalam melaksanakan hingga menyusun hasil penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti, baik berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, November 2018
Peneliti

Ericka Prama Dinata S.
NIM. 16199032

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iv
PERSETUJUAN KOMISI	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian	11
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik	13
1. <i>Dribbling</i>	13
2. Kelincahan	22
3. Kecepatan	25
4. Percaya Diri	27
B. Hasil Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	33
D. Hipotesis Penelitian	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	39

B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	42
D. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Kemampuan <i>Dribbling</i>	44
2. Instrumen kelincahan	46
3. Instrumen Kecepatan	48
4. Instrumen Percaya Diri	50
E. Teknik Analisis Data	52
F. Hipotesis Statistika	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	67
C. Pengujian Hipotesis Penelitian (<i>Path Analysis</i>)	71
D. Pembahasan Penelitian	86
E. Keterbatasan Penelitian	93
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	95
B. Implikasi	96
C. Saran	99
DAFTAR RUJUKAN	100
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
1. Jumlah siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu	6
2. Jumlah Siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu	42
3. Daftar alat yang dibutuhkan dalam penelitian	45
4. Format data isian tes <i>dribbling</i>	45
5. Norma penilaian <i>dribbling</i>	46
6. Daftar alat yang dibutuhkan dalam penelitian	47
7. Format data isian tes <i>Shuttlerun</i>	48
8. Norma tes <i>shuttlerun test</i>	48
9. Daftar alat yang dibutuhkan dalam penelitian	49
10. Format data isian tes <i>sprint</i> 50 meter	50
11. Norma tes <i>sprint</i> 50 meter	50
12. Distribusi bobot nilai alternatif jawaban	51
13. Kisi-kisi instrumen percaya diri	52
14. Distribusi frekuensi kemampuan <i>dribbling</i>	62
15. Distribusi frekuensi kelincahan	64
16. Distribusi frekuensi kecepatan	65
17. Distribusi frekuensi percaya diri	66
18. Matriks korelasi antar variabel pada substruktur 1	72
19. Anova ^b uji hipotesis pada substruktur 1	73
20. <i>Coefficients</i> ^a uji hipotesis substruktur 1	74
21. Matriks korelasi antar variabel pada substruktur 2	76

22. Anova ^b uji hipotesis substruktur 2	78
23. <i>Coefficients</i> ^a uji hipotesis substruktur 2	79
24. Anova ^b uji hipotesis model <i>Trimming</i> substruktur 2	82
25. <i>Coefficients</i> ^a uji hipotesis model <i>Trimming</i> substruktur 2	82
26. Sumbangan efektif Variabel eksogen terhadap Variabel endogen ...	85

DAFTAR GAMBAR

Ganbar	halaman
1. <i>Dribbling</i> sisi kaki bagian dalam	16
2. <i>Dribbling</i> sisi kaki bagian luar	16
3. <i>Dribbling</i> menggunakan kura-kura kaki	17
4. <i>Dribbling zig zag</i>	18
5. <i>Shuttlerun test</i>	24
6. <i>Sprint</i> 50 meter	27
7. Kerangka konseptual	37
8. Kontelasi jalur pengaruh antar variabel	41
9. <i>Dribbling zig zag</i>	45
10. <i>Shuttlerun test</i>	47
11. <i>Sprint</i> 50 meter	50
12. Histogram kemampuan <i>dribbling</i>	63
13. Histogram kelincahan	64
14. Histogram kecepatan	66
15. Histogram percaya diri	67
16. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 1	73
17. Pengujian Hipotesis pada Substruktur 2	77
18. Model <i>Trimming</i> Substruktur 2 (kelincahan)	81
19. Model <i>Trimming</i> Substruktur 2 (kecepatan)	84
20. Model Konstelasi Penelitian	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Instrumen percaya diri	105
2. Hasil uji coba instrument percaya diri	116
3. Kisi-kisi instrument (setelah uji coba)	125
4. Data hasil penelitian	129
5. Pengujian persyaratan analisis	137
6. Hasil koefisien korelasi, koefisien jalur	159
7. Koefisien muatan faktor dan reliabilitas setiap variabel	164
8. Pengujian hipotesis	166
9. Surat izin penelitian	185
10. Surat keterangan selesai melakukan penelitian	188
11. Dokumentasi penelitian	193

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat merakyat, sehingga olahraga ini sangat memasyarakat di Indonesia. Dalam permainan sepakbola banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, salah satunya yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* atau menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola secara sempurna, karena *dribbling* digunakan untuk mengontrol bola tetap dalam penguasaan tim dan mengubah arah penyerangan. Dalam melakukan serangan, *dribbling* bola dapat dijadikan sebagai strategi seorang penyerang untuk menciptakan peluang *shooting* ke gawang lawan demi terciptanya gol. *Dribbling* adalah teknik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai setiap pemain sepakbola, sehingga setiap pemain dapat menikmati permainannya. *Dribbling* bertujuan untuk bergerak dengan tetap menguasai bola, merubah arah, menciptakan ruang, menghindari lawan, persiapan untuk mengoper dan tembakan ke gawang serta untuk memperlambat tempo permainan. Keberhasilan pencapaian prestasi yang maksimal tidak lepas dari pola pembinaan.

Dalam kaitannya dengan prestasi, bukan hanya di klub-klub saja tetapi di jalur pendidikan pun dapat dicapai karena peningkatan prestasi salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga disamping tujuan-tujuan lain. Dengan demikian pendidikan jasmani dan olahraga juga memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga. Mengembangkan keterampilan dari kemampuan yang dimiliki secara optimal sehingga tidak menutup kemungkinan

untuk berprestasi pada cabang olahraga yang ditekuni. Tujuan olahraga tersebut tertuang pada Undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II Pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Misalnya cabang olahraga sepakbola yang sudah mendapat perhatian dan tanggapan masyarakat baik di negara-negara yang sedang berkembang. Dengan demikian kemampuan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat esensial dalam menunjang prestasi pemain sepakbola. Manfaat yang biasa diambil dari olahraga beregu khususnya sepakbola yaitu terbentuknya perilaku yang baik dan kerjasama tim yang tidak bertentangan dengan norma masyarakat. Permainan sepakbola merupakan aktivitas jasmani yang banyak dijadikan pilihan alternatif orang dalam berolahraga karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan dan kekuatan. Selain itu, keyakinan dan percaya diri juga menjadi modal yang dapat membantu dalam melakukan aktivitas gerak dalam permainan sepakbola. Di jenjang pendidikan ditingkat Sekolah Menengah Atas, sepakbola sangat digemari oleh para peserta didik terutama bagi para siswa laki-laki. Sepakbola berkembang di sekolah-sekolah yang termasuk dalam permainan bola besar dan menjadi mata pelajaran olahraga.

Dalam proses pembelajaran maupun latihan, tinggi atau rendahnya capaian hasil dalam permainan sepakbola, tergantung dengan kemampuan yang dimiliki oleh

pemain, terutama dalam melakukan *dribbling*. Kemampuan *dribbling* yang belum mencapai hasil seperti yang diharapkan disebabkan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang kurang maksimal, sehingga berdampak buruk pada kemampuan *dribbling*, seperti yang diungkapkan oleh Komaini, A. (2013) bahwa “pada olahraga sepakbola yang menentukan keterampilan *dribbling* seorang pemain diantaranya. Motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik, seperti kelincahan, kelenturan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Hasil yang tidak sesuai tersebut berdampak pada hasil pertandingan yang terkadang kurang memuaskan atau suatu tim sepakbola bisa saja mengalami kekalahan.

Di antara faktor-faktor tersebut, faktor kondisi fisik dan teknik pemain memiliki hubungan yang saling berkaitan. Jika kondisi fisik yang dimiliki seorang pemain tidak bagus maka akan sulit menampilkan kemampuan *dribbling* yang baik dalam pertandingan. Seperti contoh, kemampuan teknik dasar sepak bola salah satunya yaitu, *dribbling* bola akan dapat dilakukan dengan baik apabila pemain memiliki kelincahan, kecepatan, dan kelenturan yang baik untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga pemain tersebut mampu melewati pemain lawan dan memberi tekanan ke daerah pertahanan lawan guna menciptakan peluang untuk menciptakan gol. Penguasaan teknik yang baik diperlukan dalam mengoptimalkan kondisi fisik, seperti yang diungkapkan oleh Arsil dan Komaini, A.(2018) “Sebagai pemain sepakbola, membuat gol sebanyak mungkin ke gawang lawan bukanlah hal yang mudah. Untuk itu, diperlukan kegiatan binaraga yang lengkap, mulai dari persiapan dilanjutkan dengan pelaksanaan dan tindak lanjut”.

Di sisi lain faktor latihan juga sangat mempengaruhi teknik pemain dalam permainan sepakbola, karena suatu teknik yang baik pasti tidak akan tercipta kalau tidak sering melakukan latihan. Karena untuk menciptakan seorang pemain hebat yang memiliki teknik yang baik itu harus melakukan latihan yang intens dan terprogram. Bukan hanya itu saja, tapi faktor motorik juga sangat mempengaruhi seorang pemain sepakbola. Karna walaupun sudah ada program latihan yang bagus dan pelatih yang bagus tetapi kalau motorik pemainnya lemah maka itu semua akan sia-sia. Jadi, latihan dan motorik juga sangat berpengaruh dan berkaitan erat terhadap teknik dalam sepakbola. Selain faktor motorik, pelatih yang berpengalaman juga mempengaruhi keberhasilan dan pencapaian seorang pemain. Karna dalam suatu pertandingan sepakbola pemain harus dapat menciptakan gol agar dapat memenangkan suatu pertandingan.

Dari pengamatan yang telah peneliti lakukan pada saat beberapa hasil pertandingan yang telah diikuti SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sejak tahun 2016 sampai 2018 pada turnamen PGSD EKSPLO yang diadakan oleh PGSD Universitas Bengkulu, SMA Negeri 7 Kota Bengkulu hanya mampu sampai di perempatan final dan pada tahun 2017 SMA Negeri 7 Kota Bengkulu hanya sampai dibabak semi final. Dalam pelaksanaannya saat SMA Negeri 7 Kota Bengkulu melakukan laga persahabatan dengan SMK Negeri 2 Kota Bengkulu pada bulan April 2016 lalu SMA Negeri 7 Kota Bengkulu mengalami kekalahan. Selama pertandingan penulis melihat beberapa permasalahan pada saat melakukan teknik *dribbling* seperti faktor kondisi fisik diantaranya kelincahan, kelenturan dan kecepatan. Dari masalah yang terjadi lapangan kekalahan yang dialami oleh

SMA Negeri 7 Kota Bengkulu disebabkan masih lemahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh pemain. Hal tersebut terlihat pada saat pemain melakukan *dribbling* beberapa pemain tidak mampu melakukan penguasaan bola pada saat melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan, yang mana saat pemain akan melakukan *dribbling* kedepan. Pemain cenderung lambat dalam melakukan *dribbling* bola kedepan dalam upaya melakukan serangan dan gerakan pemainpun dengan mudah dibaca oleh tim lawan sehingga bola dengan mudah dirampas oleh pemain lawan, gerakan-gerakan yang dilakukan oleh pemain juga nampak kaku atau tidak luwes dan masih kurang lincah pada saat melakukan gerakan tipuan ketika melakukan *dribbling*.

Diduga ada 2 faktor masalah yang menyebabkan rendahnya kemampuan teknik dasar sepakbola SMA Negeri 7 Kota Bengkulu terutama pada kemampuan *dribbling* yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kondisi fisik, kecerdasan, kemampuan dalam menyerap informasi mengenai cara melakukan *dribbling*, struktur anatomis, keyakinan, kepercayaan diri dan motivasi. Seperti yang dikemukakan oleh Gunarsa (1989:89) aspek-aspek kepribadian seperti motivasi, sikap, kemampuan konsentrasi, tingkat ketegangan-kecemasan, dan kepercayaan diri, keadaan tubuh, kesehatan, kecerdasan emosional, kemampuan, kondisi fisik, bakat, minat, adalah faktor kejiwaan yang sangat mempengaruhi untuk menampilkan kemampuan secara optimal”. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang, berupa : (1) sarana dan prasarana, (2) kualitas pelatih. Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan menarik untuk

diamati selama kurang lebih 90 menit, tentunya seluruh pemain membutuhkan kelincahan, kecepatan dan percaya diri. Sehingga mendorong penulis untuk mengadakan penelitian guna mengetahui secara signifikan pengaruh kelincahan, kecepatan dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*.

Penulis akan melakukan penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Dimana data yang diperoleh dari SMA Negeri 7 Kota Bengkulu pada kelas XI yang diamati hanya siswa laki-laknya saja dengan sampel yang berjumlah sebanyak 15 orang dari kelas XI IPS IV, dan 15 orang dari kelas XI IPS VI.

Tabel 1.1. Jumlah Siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Lokal Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Putra	Putri	
XI IPS IV	15 orang	15 orang	30 orang
XI IPS VI	15 orang	15 orang	30 orang
Total			60 orang

Dari 30 orang siswa ternyata sebanyak 12 orang yaitu sekitar dari 40% siswa pada saat melakukan *dribbling* tidak mencapai target yang diharapkan. Dengan demikian secara tujuan pembelajaran SMA Negeri 7 Kota Bengkulu belum tercapai secara utuh.

Sehingga atas dasar pemikiran tersebut, mendorong penulis untuk mengadakan penelitian guna mencari jawaban atas permasalahan yang telah diuraikan diatas. Maka dari uraian diatas, Permasalahan yang penulis amati sangat penting untuk diketahui maka penulis tertarik meneliti masalah ini dengan judul

“Pengaruh kelincahan, kecepatan, dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, terdapat banyak faktor yang dapat dijadikan fokus penelitian sehubungan dengan kemampuan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Kondisi fisik sangat berpengaruh dalam setiap, cabang olahraga, baik olahraga yang memiliki intensitas tinggi maupun rendah dan olahraga individu maupun beregu. Dalam permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan teknik dasar dalam sepakbola dengan efektif dan efisien. Jika pemain tidak memiliki kondisi fisik yang terlatih maka pemain tidak bias melakukan gerakan yang luwes, ketika melakukan *dribbling* dan penguasaan bola akan mudah lepas dari pengontrolan.

Kecerdasan (intelektensi) seorang pemain dalam olahraga sangat dibutuhkan, utamanya pada cabang olahraga yang memerlukan kemampuan teknik dan taktik tinggi. Kecerdasan yang tinggi akan berpengaruh terhadap tingkat kemampuan seorang pemain untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam melakukan suatu gerakan. Pemain yang memiliki kecerdasan tinggi akan lebih mudah dan cepat menemukan solusi mengatasi problema yang terjadi dalam latihan dan pertandingan (Effendi H, 2016)

Kemampuan siswa dalam menyerap informasi terkait bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar serta pencapaian sesuai dengan tujuan pembelajaran dalam sepakbola karena *dribbling* memiliki peran yang besar dalam

mencapai suatu kemenangan. Pemahaman siswa tentang informasi yang terkait akan memberi dampak yang positif dalam proses pembelajaran sepakbola, informasi tersebut memberi gambaran kepada mereka bagaimana cara melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Struktur anatomis tubuh siswa tidak memadai seperti badan gemuk, bentuk tubuh atau seringkali disebut postur tubuh ini kerap kali menjadi beban karena bentuk tubuh merupakan syarat utama, apabila fisik yang tidak memadai badan gemuk (tidak harmonis) akan terasa berat pada saat berlari sambil melakukan *dribbling*. Kelincahan dan kecepatan yang kurang terlatih, pada saat melakukan *dribbling* tubuh akan melakukan gerakan yang lincah dan cepat dalam mengelak dan mengecoh lawan sehingga bola bisa digiring ke daerah pertahanan lawan untuk menciptakan peluang gol.

Kepercayaan diri siswa yang masih kurang pada saat melakukan *dribbling* karena takut akan penampilan teknik tidak sesuai dengan yang diharapkan, terutama apabila dibandingkan dengan kemampuan teman-temannya yang dianggap lebih mengesankan maka kepercayaan diri yang rendah akan semakin berkembang dan membuat mereka semakin malas belajar. Seperti yang kita ketahui bahwa percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan (Effendi H, 2016)

Pola hidup yang tidak aktif, siswa hanya melakukan olahraga pada saat di sekolah karena tuntutan mata pelajaran olahraga wajib di sekolah. Jika tidak ada

pelajaran olahraga siswa pun tidak melakukan olahraga karena malas, capek, bosan, tidak punya peralatan dan tidak ada waktu.

Motivasi belajar dari dalam diri siswa juga dapat menyebabkan rendahnya kemampuan, sehingga siswa kurang semangat dalam belajar. Seandainya mereka sudah membayangkan bahwa kemampuan untuk melakukan tidak mungkin untuk bisa di capai kemungkinan besar motivasi belajar akan semakin rendah dan hal ini berdampak kepada semangat belajar yang rendah pula.

Sarana dan prasana yang kurang memadai, sehingga kurang optimalnya proses pembelajaran yang akan dilakukan. Misalnya tidak adanya bola yang memenuhi syarat dan hanya memanfaatkan fasilitas yang ada. Dengan terbatasnya sarana dan prasarana seperti di atas, maka siswa akan mudah mengalami kebosanan dalam latihan.

Kualitas pelatih terkait dengan kompetensi kepelatihannya. Pelatih memegang peran yang sangat signifikan bagi kemajuan tim. Untuk mencetak pemain yang baik maka diperlukan kemampuan khusus yang dimiliki oleh pelatih. Dan pelatih yang tidak menguasai kompetensi pedagogik, seperti tidak memiliki sejumlah metoda atau pendekatan pembelajaran yang bervariasi, maka akan banyak pemain yang malas dan kurang antusias dalam latihan. Hal tersebut dapat berdampak buruk bagi kemajuan pemain tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah sebelumnya, maka penelitian ini diharapkan menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, untuk

itulah penelitian ini perlu dibatasi agar fokus tidak terlalu jauh melebar. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengkaji terkait kelincahan, kecepatan, percaya diri dan kemampuan *dribbling* Siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah sesuai dengan apa yang akan diteliti adalah sebagai berikut ini.

1. Apakah kelincahan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu ?
2. Apakah kecepatan berpengaruh langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu ?
3. Apakah percaya diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu ?
4. Apakah kelincahan melalui percaya diri berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu?
5. Apakah kecepatan melalui percaya diri berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

2. Pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu
3. Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu
4. Pengaruh tidak langsung kelincahan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu
5. Pengaruh tidak langsung kecepatan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa Siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian, diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan suatu sumbangan bagi pelatih/pembina, dan tenaga pengajar.

1. **Secara teoretis**, diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran bagi civitas akademika dalam memperkaya disiplin ilmu, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian konsentrasi Pendidikan Olahraga.
2. **Secara praktis**, diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, di antaranya :
 - a. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk dosen dalam pembuatan silabus perkuliahan untuk meningkatkan teknik dasar permainan sepakbola khususnya kemampuan *dribbling*, dengan

- mempertimbangkan kelincahan, kecepatan, dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola
- b. Dapat memudahkan para pemain dalam meningkatkan kemampuan dengan mengetahui faktor-faktor yang memberikan sumbangan dan pengaruh kelincahan, kecepatan, dan percaya diri.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam program pembinaan jangka panjang, serta pemanduan bakat untuk menumbuhkan kembangkan minat masyarakat, dan
 - d. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakikat teoritik

1. *Dribbling*

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bolasepak. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang (Anwar S, 2013). Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan seminimal mungkin. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut Muhajir (2016:18), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu mempengaruhi permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta didukung pula dengan teknik yang baik”. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah: (1) menendang (*kicking*), (2) menghentikan/mengontrol (*stopping*), (3) menggiring (*dribbling*), (4) menyundul (*heading*), (5) merampas (*tackling*), (6) *dribbling*, dan (*throw-in*) (Rustam Effendi, 2016)

Permainan sepakbola merupakan olahraga dengan durasi 90 menit. Sedangkan menurut Ilham (2014) Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, sebelas pemain mempunyai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan. Untuk memenangkan suatu pertandingan, salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik *dribbling*.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola yang harus mampu dikuasai oleh pemain saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Priyanto, 2014). Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepakbola adalah teknik *dribbling*, pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan *dribbling* di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan *dribbling* yang sangat bagus mereka menjadi lebih mudah melewati lawan saat membawa bola. Menurut Koger R (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola.

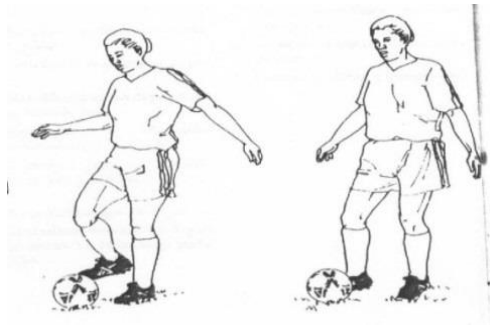
Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula (Rustam Effendi, 2016) Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik *dribbling*

Dribbling merupakan salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* menurut Sucipto (2000:28) menyatakan bahwa : “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan”. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribbling* pada situasi satu lawan satu, khususnya di dalam sepertiga daerah serangan, dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal yang kritis bagi keberhasilan individu dan tim. Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Danny Mielke (2003:2-5) menjelaskan tentang ada beberapa macam-macam keterampilan *dribbling*, yaitu :

a. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk

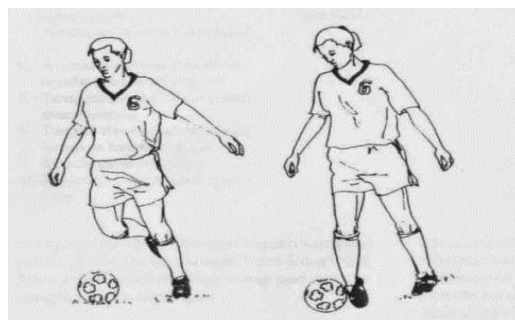
mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.



Gambar 2.1 *Dribble* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam
Sumber: Danny Mielke (2003 : 2)

b. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

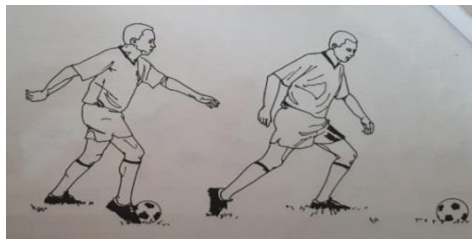
Dribbling dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.



Gambar 2.2 *Dribble* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar
Sumber: Danny Mielke (2003 : 3)

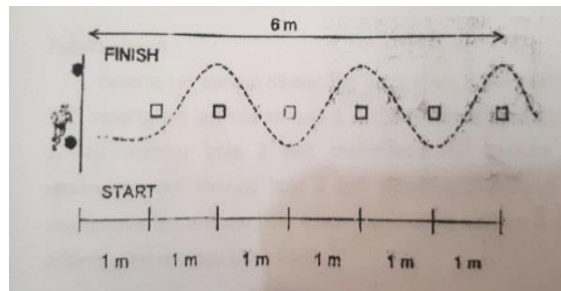
c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol. kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.



Gambar 2.3 *Dribble* dengan menggunakan kura-kura kaki
Sumber: Danny Mielke (2003 : 5)

Pada saat seorang pemain melakukan *dribbling* semua organ tubuhnya akan bekerja atau berkontraksi terutama di bagian kaki akan bergerak lincah dan cepat. Oleh sebab itu diperlukan kekuatan otot kaki agar pemain dapat mendribel bola dengan cepat. Arsil (2015:143) mengatakan tes *dribbling* adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melawati semua rintangan yang telah ditentukan. Sedangkan *dribbling* menurut Mielke (2003:1) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, ataupun bersiap melakukan operan ataupun tembakan. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melempar. Adapun cara pelaksanaannya, (1) peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan sebuah bola di garis start, (2) pada aba-aba “ya” peserta tes mendribel bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finis, (3) pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam waktu persepuluh detik.



Gambar 2.4 *Dribble zig zag*
Sumber: Arsil (2015 : 139)

Sebelum melakukan suatu gerakan ataupun keterampilan gerak, sebaiknya pemain harus mempersiapkan kesiapan tubuh terutama kondisi fisik seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (2011:23). Kondisi fisik ataupun kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk mencapai target dalam olahraga disamping komponen teknik, komponen taktik, dan komponen mental, karena tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, pemain haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (ketrampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara seperti yang diungkapkan oleh Sukatamsi dalam (Anwar 2013). Begitu juga seperti yang telah dikemukakan oleh Handoko (2018) faktor-faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan, sebagai contoh apa bila seseorang tidak memiliki taktik dan mental yang baik, maka akan sulit baginya untuk dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

a. Kelenturan/*flexibility*

Kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh. Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi hubungan antara tubuh dan persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Menurut Syafruddin (2011:112) “Kelenturan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari kemampuan-kemampuan gerakan, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi”. Sedangkan Agusta (2009:35) mengatakan kelenturan adalah kualitas spesifik, yang menyatakan bahwa seseorang bisa menjadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tapi tidak dalam sendi yang lain.

Dengan demikian kelenturan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelenturan yang baik pula. Faktor yang mempengaruhi kelenturan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelenturan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Dalam permainan sepakbola memerlukan unsur kelenturan dimana pada saat melakukan *dribbling*/menggiring bola tubuh harus bergerak dengan lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan saat bermain sepakbola.

b. Kekuatan

Syafruddin (2011:70) kekuatan (*strenght*) merupakan kemampuan untuk menggerakkan (tubuh sendiri, lawan, alat) dan juga untuk mengatasi suatu beban melalui kerja otot. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/meloncat, mendorong, menendang, menarik menahan, mengangkat dan lain sebagainya”. Sedangkan menurut Hikmah (2007:21) “kekuatan dapat diartikan sebagai suatu kualitas kapasitas yang menggunakan tegangan otot menahan dan melawan beban tertentu”. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi.

Latihan beban sudah terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan pemain sepakbola. Latihan ini dilakukan dengan terlebih dulu melakukan gerakan *push up*, *pull up*, *back up*, *squat* dan *squat jump*. Lalu dilanjutkan dengan melakukan proses latihan menggunakan beban yang sebenarnya. Latihan ini guna untuk meningkatkan kekuatan pemain baik dalam tendangan maupun dalam lemparan.

c. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam dunia olahraga, khususnya dalam permainan sepakbola,

kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam sepakbola kecepatan diperlukan pada saat pemain berlari sambil menggiring bola tanpa harus kehilangan keseimbangan.

d. Daya Ledak Otot

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan (Agusta, 2009:44). Power merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dan diperlukan dalam segala cabang olahraga, terutama yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan. Power adalah hasil dari *force* dan *velocity* dimana *force* adalah kekuatan dan *velocity* adalah kecepatan. Menurut Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin, 2011:73) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. *Power* merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika pemain melakukan tolakan tangan pada saat bertumpu. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Pemain yang tidak memiliki daya ledak otot yang terlatih tidak akan mampu melakukan tolakan tangannya, sehingga tidak akan bisa menyelesaikan gerakan *dribbling* dengan baik.

2. Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola karena hal ini berkaitan dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola (Samsudin dan Furkan 2017). Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Di samping itu, menurut Bahrudin (2008:84) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.” Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.” Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat yang sama seperti yang diungkapkan oleh Ismaryati (2011:41) kelincahan merupakan salah satu

komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Selain permasalahan-permasalahan di atas, permasalahan yang lain adalah apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu?

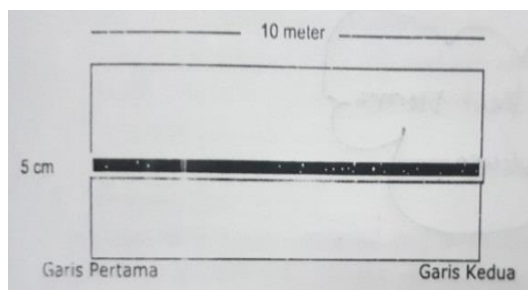
Pengaruh kelincahan dan tipe latihan yang menghasilkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan merupakan konsep pengaruh gerak. Proses yang dilibatkan dalam prinsip pengajaran gerak adalah sesuatu yang dimulai dari mendefinisikan konsep dan membantu siswa mengerti prinsip-prinsip tersebut diikuti dengan membantu siswa menggeneralisasikan prinsip tersebut pada seluruh situasi yang memungkinkan. Untuk meningkatkan kelincahan siswa maka dapat dilakukan dengan memberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan, yaitu seperti latihan *shuttlerun*. Lari *shuttlerun* adalah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus.

Dalam penelitian ini pelatihan fisik yang diberikan adalah pelatihan *Shuttlerun* dengan komponen kondisi fisik yang akan ditingkatkan adalah kecepatan dan kelincahan seperti yang di jelaskan oleh (Marjana et.al. 2014). Hal tersebut didasarkan atas analisis kebutuhan kemampuan fisik dari cabang-cabang olahraga yang ada, dimana kecepatan dan kelincahan sangat banyak terlibat di dalam pelaksanaannya. Pada nomor perlombaan dan pertandingan yang memerlukan kecepatan ialah cabang olahraga seperti : *sprint*, berenang, tenis lapangan dan lain sebagainya. Sedangkan dalam permainan beregu terutama gerakan tubuh untuk lari secepat-cepatnya menghindari lawan,

seperti dalam permainan sepakbola, bola basket, bulu tangkis, dan sebagainya sangat diperlukan unsur kelincahan. Untuk mengukur kelincahan digunakan metode berupa *shuttlerun* 4x10 Meter (Sapulete 2012). Pelatihan *Shuttlerun* dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kondisi fisik khususnya kecepatan dan kelincahan.

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan *Shuttlerun test* adalah (Arsil 2015:105):

- a. Pada aba-aba “bersedia” *testee* berdiri dibelakang garis lintasan
- b. Pada aba-aba “siap” *testee* start dengan start berdiri
- c. Dengan aba-aba “ya” *testee* segera berlari menuju garis kedua setelah kedua kaki melewati garis kedua berbalik dan menuju ke garis pertama.
- d. *Testee* berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- e. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- f. Setelah melewati finish digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.



Gambar : 2.5 *Shuttlerun test*
Sumber Arsil (2015:107)

3. Kecepatan

Dalam olahraga sepakbola, salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah kemampuan *dribbling*/menggiring bola. Kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. Salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan. *Dribbling* bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Dengan demikian kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur kemampuan fisik, yang dianggap dapat memberikan sumbangan atau kontribusi salahsatunya yaitu komponen kecepatan.

Menurut Bahrudin (2008:84) “Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat. Akan tetapi dapat pula terbatas pada gerakan anggotatubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Hal yang senada diungkapkan oleh Ismaryati (2011:57) Ditinjau dari sistem gerak, “kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan

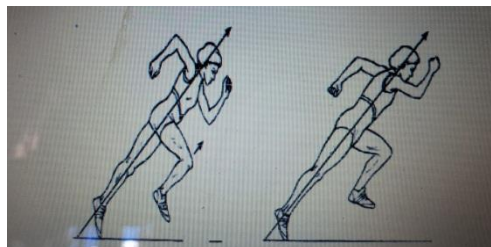
gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. Sedangkan Irawadi (2014:103) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Dengan demikian kecepatan diartikan kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dari suatu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat mungkin. Merujuk pada hasil analisis penelitian yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*).

Dribling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan yang dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat (Kurniawan, et.al. 2016)

Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola. Dalam permainan sepakbola kecepatan memegang peranan yang sangat penting. Dengan kecepatan pemain akan dapat membawa dan menguasai bola dengan baik. Untuk mengukur kecepatan digunakan alat ukur berlari dengan jarak tempuh 50 meter (Sapulete, 2012). Latihan lari cepat 50 meter akan sangat membantu pemain agar dapat memiliki kecepatan yang baik. Dengan kemampuan untuk berlari secara cepat maka diharapkan seorang pemain akan dapat melakukan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima umpan dari temannya dalam melakukan *dribbling*.

Adapun langkah langkah dalam pelaksanaan *sprint* 50 meter adalah sebagai berikut :

1. *Testee* siap berdiri dibelakang garis start
2. Dengan aba-aba “siap” *testee* siap berlari dengan start jongkok/berdiri.
3. Dengan aba-aba “ya” *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai menempuh garis finish.
4. Kecepatan lari dihitung dari aba-aba “ya”
5. Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai perseratus detik (0,1 detik)
6. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari.
7. *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati lintasan lainnya.



Gambar 2.6 *Sprint* 50 meter
Sumber : Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia (2009:18)

4. Percaya Diri

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan baik. Rasa percaya diri bagi atlet harus diperhatikan supaya

dalam pencapaian prestasinya akan lebih termotivasi, dalam diri atlet (Tjung Hauw Sin, 2017). Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi. Seperti yang diungkapkan oleh Daryanto dan Hidayat (2015) Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Orang yang memiliki percaya diri yang baik akan mempunyai toleransi dan menghormati semua orang. Percaya diri akan memberikan kita suatu keberanian untuk memiliki semangat. Percaya diri juga menunjukkan bahwa manusia mempunyai hak yang sama untuk meraih sukses.

Menurut Komarudin (2016:66) menyatakan bahwa, “Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial”. Selanjutnya menurut Syahrastani (2010:56) mengemukakan bahwa “Rasa percaya diri adalah suatu sikap yang mampu untuk mengatasi segala kesulitan, perubahan, frustrasi atas kegagalan gangguan atau krisis emosional dengan penuh keyakinan akan kemampuan diri sendiri, dan yakin mampu menghadapi segala gangguan tersebut secara efisien, dengan penuh keberanian dan percaya diri”.

Dalam melakukan *dribbling* percaya diri sangat diperlukan agar dapat melaksanakan tugas dengan baik seperti yang diinginkan, akan dirasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki percaya diri yang optimal. Kepercayaan terhadap kemampuan ini meliputi juga kesanggupan untuk mengontrol diri dan mengendalikan perilaku dalam upaya mencapai tujuan yang kita inginkan, jadi maksud keseluruhan proses *self confidence* tersebut merupakan konsep *kognitif*.

Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasinya tidak terlepas dari kepercayaan diri pemain, karena merupakan bagian yang terpenting dalam sepakbola khususnya. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Husdarta (2011:92) bahwa “salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki rasa percaya diri. Pemain sepakbola merupakan sumber untuk mendapatkan informasi dan data dalam menganalisis percaya diri yang meliputi: (a) keyakinan diri, (b) sikap positif, (c) memanfaatkan kelebihan (Tjung Hauw Sin, 2017). Dalam melakukan *dribbling* percaya diri diperlukan pada saat melakukan penguasaan bola untuk melakukan serangan kedaerah pertahanan lawan. Dimana pada saat melakukan serangan pemain harus yakin bahwa dirinya mampu untuk melakukan *dribbling* dalam mencapai target yang diinginkan. Jadi dengan rasa percaya diri yang baik pemain akan mempunyai keyakinan bahwa dia akan mampu melakukannya *dribbling* dan menggiring bola kedaerah pertahanan lawan.

Berdasarkan uraian diatas, pada prinsipnya menjelaskan tentang pentingnya kepercayaan diri bagi pemain. Hal tersebut disebabkan karena faktor yang saling mempengaruhi selain dari teknik dasar dan kondisi fisik sebagai pendukung penampilan seorang pemain dalam memperagakan teknik kemampuan secara maksimal yang bertujuan untuk mencapai suatu prestasi olahraga yang gemilang

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah kepustakaan yang dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian yang terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini antarlain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Umar (2014) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Haji. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan korelasional dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Labuhan Haji sebanyak 250 orang. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini 22% dari total siswa putera, sehingga sampel menjadi 24 orang yang diperoleh secara random sampling. Teknik pengumpulan data adalah: 1) tes kelincahan (*shuttlerun*), 2) tes menggiring bola (*dribbling*). Data diolah menggunakan stasistik dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan uji signifikan. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, hal tersebut ditunjukkan

oleh koefisien korelasi sebesar $r_{hitung} = 0,65$ dengan kriteria pengujian signifikansi diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,98$ sedangkan $t_{tabel} = 1,71$ dan atau $1,71 < 3,98$ sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Haji.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Janje J Sapulete (2012) Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan:1). Apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. 2) Apakah ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola 3). Apakah ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini bersifat deskriptif terhadap tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah siswa SMK Kesatuan Samarinda. 2 Makassar dipilih secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 40 orang. Teknik analisis data yang digunakan analisis korelasi tunggal dan korelasi ganda dengan menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: (1). Ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.dengan nilai $r_{hitung} (r_o) = 0.500$ ($P < 0.05$). (2). Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan nilai $r_{hitung} (r_o) = 0.746$ ($P < 0.05$). 3) Ada hubungan antara kelincahan dan kecepatan, dengan kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan nilai $r_{hitung} (r_o) = 0.750$ ($P < 0.05$).

3. Penelitian yang dilakukan oleh H. Azdar Aziz (2017) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh langsung dan tidak langsung pengaruh keseimbangan, kelincahan dan percaya diri terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Pinrang. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1). Ada pengaruh yang signifikan keseimbangan terhadap percaya diri siswa SMA Negeri 2 Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.333 Atau 33.3%; (2). Ada pengaruh yang signifikan kelincahan terhadap percaya diri siswa SMA Negeri 2 Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.585 atau 58.5%; (3). Ada pengaruh yang keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.337 atau 33.7%; (4). Ada pengaruh yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.344 atau 33.4%; (5) Ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Pinrang dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.328 atau 32.8%; (6). Ada pengaruh keseimbangan terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2

Pinrang melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.109 atau 10.9 %; (7). Ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap kemampuan *menggiring bola* dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 2 Pinrang melalui percaya diri dengan nilai *standardized coefficient beta* sebesar 0.191 atau 19.1%.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Valentin Nurcahyo (2014) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Tingkat keterampilan *dribbling* yang berkategori sangat baik sebesar 3,57%, baik sebesar 25%, cukup sebesar 39,29%, kurang 25%, kurang sekali 7,14%. Sedangkan tingkat keterampilan *passing* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 35,71%. Tingkat keterampilan *passing* yang berkategori sangat baik sebesar 7,14%, baik sebesar 35,71%, cukup sebesar 21,43%, kurang 28,57%, kurang sekali 7,14%.

C. Kerangka Konseptual

1. Pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk bergerak kesegala arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan terjadinya cidera. Setiap cabang olahraga membutuhkan kelincahan, berapa besar dan

berapa banyak kelincahan yang dibutuhkan serta jenis kelincahan yang diperlukan sangat tergantung dari cabang olahraganya. Bagi pemain yang sudah profesional, kemampuan tersebut di atas tentu sudah memiliki standar berbeda, mereka mampu melakukan gerakan yang terkadang menakjubkan dan di luar nalar.

Jika teknik dasar di atas didukung dengan kelincahan, maka semakin paripurnalah kemampuan seseorang pemain tersebut. Untuk melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelincahan haruslah dapat terkoordinasi dengan baik. Sumbangan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sangatlah besar. Semakin baik tingkat kelincahan seorang pemain maka akan timbul rasa percaya diri pada pemain tersebut. Dengan percaya diri yang baik maka akan semakin bagus pemain tersebut dalam melakukan *dribbling* sehingga akan sulit direbut oleh pemain lawan.

2. Pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Kecepatan merupakan faktor yang penting juga dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Berbeda dengan sprinter, pemain sepakbola tidak akan berlari sampai jarak 100 meter. Jarak *sprint* terjauh yang dilakukan pemain sepakbola saat pertandingan hanya berkisar antara 10-20 meter. Maka dari itu, akselerasi menjadi hal yang paling penting bagi kecepatan pemain sepakbola. Bagaimana untuk dapat mencapai kecepatan maksimal dalam waktu

singkat. Maka dari itu dapat kita ketahui bahwa kecepatan merupakan kunci kemenangan dalam suatu permainan. Jika pemain bisa melakukan *dribbling* dengan cepat maka pemain lawan akan kesulitan dalam mengejanya. Dalam sepakbola kecepatan sangat diperlukan pada saat *dribbling* bola ke daerah pertahanan lawan. Ditambah lagi apabila rasa percaya diri pemain tersebut sudah terlatih maka akan semakin bagus pula permainannya dalam mendribel bola sehingga akan semakin sulit untuk direbut oleh pemain lawan. Dengan demikian pemain tersebut akan memiliki peluang yang besar mencetak gol di gawang lawannya.

3. Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Percaya diri merupakan salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Percaya diri merupakan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan yang terbaik.

Dalam permainan sepakbola, *dribbling* merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk menggiring bola ke daerah pertahanan lawan. Jika pemain memiliki rasa percaya diri yang kuat maka pemain tersebut akan tenang dan mudah menggiring bola ke daerah pertahanan lawan tanpa bola lepas dari kontrol pemain tersebut. Apabila percaya diri seorang pemain kurang, maka akan mempengaruhi keyakinan dan daya juang seorang pemain yang akan berdampak buruk pada pola permainan.

4. Pengaruh tidak langsung kelincahan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Seperti yang kita ketahui bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam permainan sepakbola terutama dalam melakukan *dribbling*. Dengan memiliki kelincahan yang maksimal maka tubuh akan mengoptimalkan *performance* seorang pemain pada saat mendribel bola. Sehingga akan tercipta suatu pola permainan yang akan terlaksana dengan baik. Selain kelincahan, percaya diri juga mempunyai pengaruh yang besar dalam melakukan *dribbling*. Hal tersebut dirasa penting dalam penguasaan bola dalam permainan sepakbola agar pemain selalu dapat menampilkan permainan terbaiknya dan dapat meraih kemenangan suatu tim.

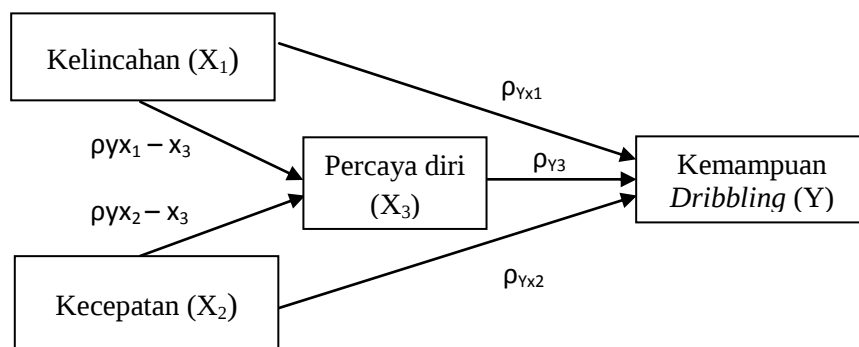
Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diartikan bahwa faktor percaya diri sebagai faktor keyakinan dan mental yang menjembatani atau menjadi perantara terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian diduga bahwa kelincahan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

5. Pengaruh tidak langsung kecepatan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Faktor fisik dirasa sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola. Misalnya saat melakukan *dribbling*, pemain sepakbola harus yakin akan kemampuannya memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat tanpa kehilangan keyakinan. Hal ini dirasa penting agar bola yang berada dalam penguasaan pemain tidak mudah direbut oleh tim

lawan dan pemain terhindar dari cedera. Selain kecepatan percaya diri juga memberikan kontribusi dalam permainan sepakbola khususnya dalam melakukan *dribbling*. Seorang pemain yang memiliki percaya diri akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Apabila semakin baik percaya diri pemain tersebut maka akan semakin bagus pula permainannya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat diartikan bahwa faktor percaya diri sebagai faktor keyakinan dan mental yang menjembatani atau menjadi perantara terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian diduga bahwa kecepatan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.



Gambar 2.7 Kerangka Konseptual
Sumber : (Marsono, 2016:67)

Keterangan :

ρ_{YX1} = kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

ρ_{YX2} = kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

ρ_{YX3} = percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*

$\rho_{YX1 - X3}$ = kelincahan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*

$\rho_{YX2 - X3}$ = kecepatan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*

D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat Pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.
2. Terdapat Pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.
3. Terdapat Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.
4. Terdapat Pengaruh tidak langsung kelincahan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.
5. Terdapat Pengaruh tidak langsung kecepatan melalui percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

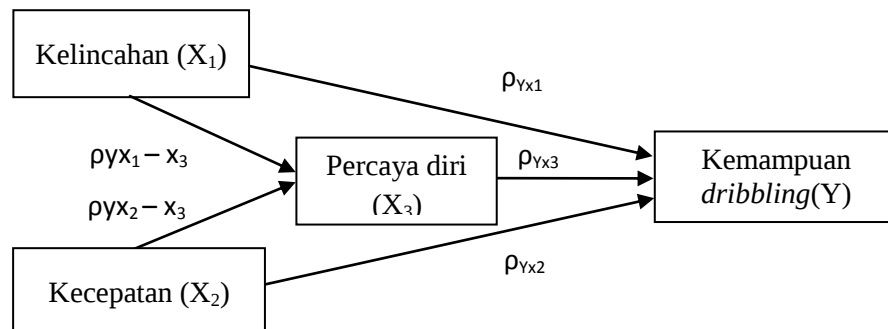
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif, melalui pendekatan deskriptif dan analisis jalur (*path analysis*). Metode *path analysis* adalah suatu metode yang mengkaji pengaruh (efek) langsung maupun tidak langsung dari variabel-variabel yang dihipotesiskan sebagai akibat pengaruh perlakuan terhadap variabel tersebut (Sudaryono 2011). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh secara langsung dan tidak langsung kekuatan kelincahan, kecepatan dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis data regresi sederhana dan regresi ganda, setelah itu dilanjutkan dengan analisis jalur (*path analysis*). Menurut Yusuf (2013:42) pendekatan kuantitatif adalah data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif atau jenis data lain yang dapat dikuatutatifkan dan diolah dengan menggunakan teknik statistik. Sedangkan asosiatif menurut Sugiyono (2012:36) merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan antara dua variabel atau lebih. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling*(Y), kelincahan (X_1), kecepatan (X_2), dan percaya diri (X_3).

Path Analysis (analisis jalur) menurut Riduwan dan Engkos (2012:2) bertujuan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan

untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung seperangkat variabel bebas (eksogen) terhadap variabel terikat (endogen). Penelitian ini mengkaji keterkaitan antar variabel dengan mengukur pengaruh antara variabel secara langsung. Dalam penelitian ini menggunakan empat variabel, terdiri dari dua variabel independen (variabel bebas) yaitu kelincahan (X_1), kecepatan (X_2), satu variabel moderator (variabel antara) yaitu percaya diri (X_3) dan satu variabel dependen (variabel terikat) yaitu kemampuan *dribbling* (Y).

Analisis Jalur (*path analysis*) adalah salah satu teknik statistika parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang sifatnya kausal (satu jalur). Widiyanto (2013:309) mengungkapkan bahwa “untuk menguji signifikansi koefisien jalur dengan menggunakan uji t atau uji F, untuk menyatakan signifikan atau tidaknya koefisien jalur didasarkan pada hasil uji t, uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh langsung yang signifikan antara variabel eksogen terhadap variabel endogen”. Terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan galat taksiran. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah kelincahan (X_1), kecepatan (X_2), sebagai variabel (eksogenous), dan percaya diri (X_3) sebagai variabel *intervening*, sedangkan variabel endogenous yaitu kemampuan *dribbling* (Y).

Kontelasi Penelitiannya adalah:



Gambar 3.1 Konstelasi jalur pengaruh antar variabel penelitian bentuk mediated *path* model

Sumber : (Marsono, 2016:67)

Keterangan :

X_1 = Kelincahan

X_2 = Kecepatan

X_3 = Percaya diri

Y = Kemampuan dribbling Siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan SMA Negeri 7

Kota Bengkulu

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 1 Agustus sampai 13 Agustus 2018. Pada tanggal 1 Agustus peneliti menyampaikan surat permohonan izin penelitian kepada kepala sekolah SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, selanjutnya tanggal 3 Agustus peneliti diberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Setelah diberikan izin penelitian, pada tanggal 6-10 Agustus peneliti melakukan pengumpulan data melalui tes yang di berikan kepada sampel, dan terakhir

pada tanggal 13 Agustus peneliti melapor kepada kepala sekolah bahwa peneliti telah selesai melakukan penelitian.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012:80) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Yusuf (2013:144) “populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah atau objek penelitiannya”.Maka dapat dipahami bahwa populasi adalah wilayah atau kelompok besar yang menjadi ruang lingkup pembahasan dalam penelitian baik berupa objek, subjek yang ditetapkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswakelas XI IPS IV dan kelas XI IPS VI Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini hanya akan diambil siswa laki-lakinya saja yang berjumlah 30 orang.

Tabel 3.1. Jumlah Siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Lokal Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
	Putra	Putri	
XI IPS IV	15 orang	15 orang	30 orang
XI IPS VI	15 orang	15 orang	30 orang
Total			60 orang

2. Sampel

Menurut Yusuf (2013:149) sampel adalah “sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Sedangkan Sampel menurut Sugiyono (2012:81) adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:85). Alasan mengambil *purposive sampling* karena sampel yang akan diambil dalam penelitian ini hanya siswa laki-lakinya saja yang berjumlah 30 orang. Sampel ini telah dikelompokkan secara homogen sesuai dengan lokal kelas berdasarkan studi kajian kepustakaan tingkat kemampuan dalam melakukan *dribbling*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian. Data yang akan dikumpulkan berupa angka-angka, keterangan tertulis yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti. Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, tes yang dilakukan sebagai acuan atau alat ukur untuk memperoleh data atau informasi, untuk mengumpulkan data penelitian digunakan instrumen penelitian.

1) *Dribbling*

a. Definisi Konseptual

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang tidak dapat dipisahkan dalam bermain sepak bola (Kusuma et.al. 2018). Sedang Mielke (2003:1) mengungkapkan *dribbling* adalah adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola.

b. Definisi Operasional

Kemampuan *dribbling* adalah di mana seorang pemain akan berusaha melakukan *dribbling* bola dengan lincah dan cepat kedaerah pertahanan lawan tanpa mengalami kesulitan dengan menggunakan unsur kelincahan, kecepatan dan rasa percaya diri.

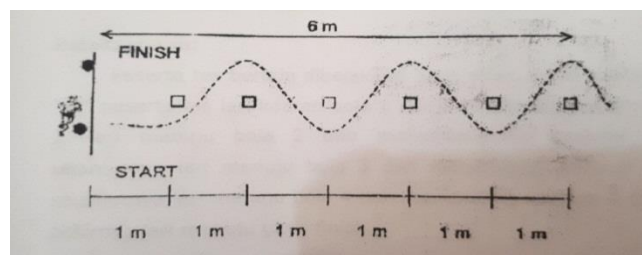
c. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* yaitu dengan tes keterampilan *mendribble* bola dengan rintangan melewati cones dengan jarak yang telah ditentukan. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kemampuan *dribbling* adalah perolehan angka penilaian yang diukur yang berpedoman pada instrumen penilaian untuk kemampuan *dribbling*.

Tabel 3.2. Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian

NO	NAMA ALAT	JUMLAH
1	lapangan	1
2	Meteran	1
3	Bola	3
4	Cones	10
5	Formulir/blangko tes	2
6	<i>Assistant</i>	2

Adapun cara pelaksanaannya, (1) peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan sebuah bola di garis start, (2) pada aba-aba “ya” peserta tes *mendribble* bola secepat mungkin melewati semua rintangan zig-zag sampai garis finish, (3) pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam waktu persepuluh detik.



Gambar 3.2 *Dribble zig zag*
Sumber: Arsil (2015 : 139)

Tabel 3.3. Format data isian tes *dribbling*

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Diambil nilai terbaik
1					
2					
Dst					

Tabel 3.4 Norma penilaian *dribbling*

Kategori	Putra (detik)
Baik sekali	< 10,24
Baik	10,25 – 14,60
Sedang	14,61 – 18,40
Kurang	>18,41

Sumber : Arsil(2015 : 140)

2) Kelincahan

a. Definisi Konseptual

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011:17). Secara sederhana kelincahan dapat diartikan gerakan berpindah tempat dengan cepat tepat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Definisi Operasional

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak kesegala arah dengan mudah yang diperlukan untuk melakukan gerakan *dribbling* pada permainan sepak bola. Semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain maka akan semakin bagus pulapola permainannya dalam melakukandribbling.

c. Kisi-kisi instrumen

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan pada penelitian ini adalah dengan *shuttlerun test*. Dimana pemain akan melakukan gerakan *shuttlerun* sebanyak empat kali

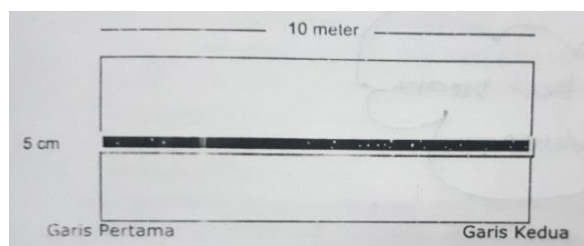
bolak-balik hingga menempuh jarak 40 meter. Dalam hal ini perolehan nilai yang diukur adalah dalam satuan angka.

Tabel 3.5. Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian

NO	NAMA ALAT	JUMLAH
1	lapangan	1
2	<i>Stopwatch</i>	1
3	Cones	4
4	Formulir/blanko tes	2
5	<i>Assistant</i>	2

Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan *Shuttlerun test* adalah (Arsil 2015:105):

- g. Pada aba-aba “bersedia” *testee* berdiri dibelakang garis lintasan
- h. Pada aba-aba “siap” *testee* start dengan start berdiri
- i. Dengan aba-aba “ya” *testee* segera berlari menuju garis kedua setelah kedua kaki melewati garis kedua berbalik dan menuju ke garis pertama.
- j. *Testee* berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali.
- k. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak balik sehingga menempuh jarak 40 meter.
- l. Setelah melewati finish digaris kedua, pencatat waktu dihentikan.



Gambar : 3.3 *Shuttlerun test*
Sumber Arsil (2015:107)

Tabel 3.6. Format data isian tes *shuttlerun*

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Diambil nilai terbaik
1					
2					
Dst					

Tabel 3.7. Norma penilaian *Shuttlerun test*

Kategori	Putra (detik)
Sangat baik	12,10 keatas
Baik	12,11-13,53
Sedang	13,54-14,96
Kurang	14,97-16,39
Kurang sekali	16,40 kebawah

Sumber: (Arsil 2015:99)

3) Kecepatan

a. Definisi konseptual

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat (Syafuruddin, 2011:86). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Pada jarak tempuh yang sama, semakin singkat waktu tempuh, kecepatan yang di hasilkan akan semakin baik.

b. Defenisi operasional

Kecepatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan *dribbling*. Kecepatan dan akselerasi yang baik akan menentukan keberhasilan dalam melakukan *dribbling*.

c. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan pada penelitian ini adalah dengan melakukan lari *sprint* 50 meter. Dalam hal ini yang dimaksud dengan kecepatan adalah perolehan angka yang diukur dari kecepatan melalui tes lari *sprint* 50 meter dalam satuan angka dengan alat ukur satuan waktu/*stopwatch*.

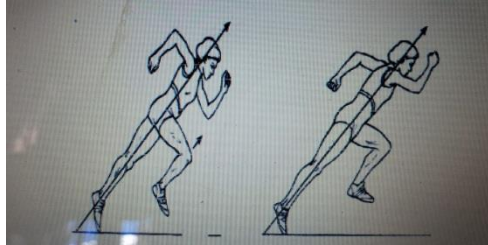
Tabel 3.8. Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian

NO	NAMA ALAT	JUMLAH
1	lapangan	1
2	<i>stopwatch</i>	1
3	Cones	4
4	Formulir/blanko tes	2
5	<i>Assistant</i>	2

Untuk mengetahui kecepatan pemain maka teknik yang digunakan adalah tes perbuatan, menggunakan tes dan pengukuran *sprint* 50 meter. Adapun langkah langkah dalam pelaksanaan *sprint* 50 meter adalah sebagai berikut :

8. *Testee* siap berdiri dibelakang garis start
9. Dengan aba-aba “siap” *testee* siap berlari dengan start jongkok/berdiri.
10. Dengan aba-aba “ya” *testee* *testee* berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 50 meter sampai menempuh garis finish.
11. Kecepatan dihitung dari aba-aba “ya”
12. Pencatat waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai perseratus detik (0,1 detik)
13. Tes dilakukan dua kali, pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal satu pelari.

14. *Testee* dinyatakan gagal apabila melewati lintasan lainnya.



Gambar 3.4. *Sprint* 50 meter

Sumber : Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia(2009:18)

Tabel 3.9. Format data isian tes *Sprint* 50 meter

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Diambil nilai tertinggi
1					
2					
Dst					

Tabel 3.10. Norma tes *srint* 50 meter

Kategori	Putra (detik)
Sangat baik	<4,6
Baik	5,7-4,7
Cukup	6,8-5,8
Kurang	7,9-6,9
Kurang sekali	>8

Sumber: (Arsil, 2015:104)

4) Percaya diri

a. Definisi Konseptual

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan social.

b. Definisi Operasional

Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat meraih suatu prestasi, karena kepercayaan diri atau psikologis diri

seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan suatu tindakan dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Apabila percaya diri seorang atlet telah terbentuk maka atlet akan dapat melakukan gerakan *dribbling* dengan baik dan maksimal.

c. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur percaya diri pada penelitian ini adalah angket model *Skala Likert* dengan lima alternatif jawaban yang terdiri dari sangat setuju (SL), Selalu (SR), Sering (KD), Kadang-kadang, (JR), Jarang, (TP). Tidak pernah. Masing-masing alternatif jawaban memiliki bobot yang berbeda, sesuai dengan jenis pernyataan, apakah positif atau negatif. Berikut ini adalah bobot masing-masing pernyataan:

Tabel 3.11. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban

Sifat Pernyataan	Bobot Alternatif Jawaban				
	SL	SR	KD	JR	TP
Positif					
Negatif					

Dalam langkah menyusun instrumen Percaya diri ada beberapa langkah yang dilakukan yaitu:

- 1) Menyusun kisi-kisi berdasarkan indikator instrumen dan konsep-konsep teoritis yang ada.
- 2) Menyusun butir-butir pertanyaan sesuai dengan indikator.
- 3) Melakukan analisis rasional untuk melihat kesesuaian dengan indikator.
- 4) Melakukan uji coba instrumen.

Tabel 3.11. Kisi-kisi Instrumen Percaya diri

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Butir Soal	
			Positif (+)	Negatif (-)
Percaya Diri	Keyakinan Diri	Kemauan dan usaha	1,2,5,6	3,4
		Optimis	7,8,9,11,13	10,12
	Sikap positif	Bertanggung jawab	16,17,18,20,21	14,15,19
		Mandiri	22,23,25,27,28,29	24,26,30
		Disiplin	32,33,34,35	31
	Memanfaatkan kelebihan	Sarana prasarana	36,27,38,40,41	39,42
		Metode latihan	44,46,48,49,50	43,45,47
jumlah				

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial, penggunaan teknik analisis data secara deskriptif adalah untuk menemukan gambaran karakteristik penyebaran skor / nilai setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif digunakan dalam hal penyajian data, ukuran sentral, dan ukuran penyebaran. Penyajian data menggunakan daftar distribusi frekuensi dan histogram. Ukuran sentral meliputi rata-rata (*Mean*), rata tengah (*Median*), dan nilai yang sering muncul (*Modus*). Ukuran penyebaran meliputi varians dan simpangan baku (*Standard deviation*). Sedangkan analisis inferensial/ analisis kausal digunakan untuk menguji persyaratan analisis dan hipotesis dengan menggunakan analisis jalur (*Path Analysis*) *model trimming*.

Menurut Marsono (2016:9) Analisis jalur (*Path Analysis*) merupakan “sarana atau teknik yang dapat membantu peneliti untuk menjelaskan proses yang bersifat kausal data kuantitatif korelasional”. Dan menurut Riduwan dan Kuncoro (2011:2) “analisis jalur (*Path Analysis*) digunakan untuk

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada BAB IV, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Kelincahan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan $Sig < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$, dengan pengaruh sebesar 54,1%.
2. Kecepatan memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan $Sig < \alpha$ yaitu $0,016 < 0,05$, dengan pengaruh sebesar 19,6%.
3. Percaya diri memberikan pengaruh langsung yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan $Sig < \alpha$ yaitu $0,009 < 0,05$, dengan pengaruh sebesar 27%.
4. Kelincahan melalui percaya diri memberikan pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan $Sig x_1 < \alpha$, yaitu $0,000 < 0,05$ dengan pengaruh sebesar 18,5%.
5. Kecepatan melalui percaya diri memberikan pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu dengan $Sig x_2 < \alpha$, yaitu $0,046 < 0,05$ dengan pengaruh sebesar 13,3%.

B. Implikasi

Faktor teknik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola. Di antara faktor teknik tersebut, kemampuan *dribbling* adalah teknik yang paling dominan diaplikasikan dalam permainan sepakbola. Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa kemampuan *dribbling* seseorang dipengaruhi oleh kelincahan, kecepatan, dan percaya diri.

1. Pengaruh langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*

Hal yang pertama dijumpai pada penelitian ini yaitu kelincahan memberikan pengaruh secara langsung terhadap kemampuan *dribbling*, hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin baik kelincahan seorang pemain maka semakin baik kemampuan *dribbling* yang dimiliki. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu adanya upaya peningkatan kelincahan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi pembelajaran yang berkaitan dengan kelincahan. seperti pembelajaran *shuttlerun* dan *zig zag run* melalui rangsangan yang diberikan, pembelajaran lari menaiki tangga, lari dengan diberi rintangan ataupun berkelok-kelok dan lain sebagainya.

2. Pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*

Hal selanjutnya yang dijumpai pada penelitian ini yaitu kecepatan memberikan pengaruh secara langsung terhadap kemampuan *dribbling*. Faktor kondisi fisik siswa yaitu kecepatan berdampak terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa semakin baik kecepatan seseorang pemain maka semakin baik kemampuan *dribbling* yang dimiliki. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu adanya upaya peningkatan kecepatan.

Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi pembelajaran yang berkaitan dengan kecepatan. seperti pembelajaran kecepatan aksi dan reaksi melalui rangsangan yang diberikan, pembelajaran lari menaiki tangga, lari dengan diberi beban pada kaki, lari sprint dan lain sebagainya.

3. Pengaruh langsung percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*

Hal selanjutnya yang dijumpai pada penelitian ini yaitu percaya diri memberikan pengaruh secara langsung yang *Signifikan* terhadap kemampuan *dribbling*. Hasil penelitian menjelaskan bahwa semakin baik tingkat kepercayaan diri siswa maka akan semakin bagus pula kemampuan *dribbling* yang dimiliki. Oleh sebab itu melatih mental siswa yaitu percaya diri menjadi lebih baik akan berdampak pada kemampuan *dribbling* siswa yang semakin baik. Upaya tersebut dapat dilakukan memberikan motivasi sebelum belajar, adanya dorongan semangat dari teman-teman, orang tua dan lain sebagainya.

4. Pengaruh tidak langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* melalui percaya diri

Seperti pembahasan sebelumnya, bahwa kelincahan memiliki pengaruh yang penting dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Disamping itu percaya diri juga merupakan faktor penunjang agar kemampuan *dribbling* dapat menjadi lebih maksimal. Berdasarkan uraian tersebut, maka terdapat pengaruh tidak langsung kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola melalui percaya diri dalam permainan sepakbola. Kelincahan yang baik tanpa ada rasa percaya diri yang baik maka diduga kemampuan *dribbling* yang maksimal tidak dapat dicapai. Oleh sebab itu, bahwa percaya diri merupakan unsur yang

ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu guru harus bias menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa.

5. Pengaruh tidak langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* melalui percaya diri

Seperti pembahasan sebelumnya, bahwa kecepatan memiliki pengaruh yang penting dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Disamping itu percaya diri juga merupakan faktor penunjang agar kemampuan *dribbling* dapat menjadi lebih maksimal. Berdasarkan uraian tersebut, maka terdapat pengaruh tidak langsung kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola melalui percaya diri dalam permainan sepakbola. Kecepatan yang baik tanpa ada rasa percaya diri yang baik maka diduga kemampuan *dribbling* yang maksimal tidak dapat dicapai. Oleh sebab itu, bahwa percaya diri merupakan unsur yang ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu guru harus bias menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka untuk memperoleh kemampuan *dribbling* yang baik guru olahraga SMA Negeri 7 Kota Bengkulu perlu menerapkan pembelajaran yang tepat dan sesuai. pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yaitu materi pembelajaran yang berhubungan dengan kondisi fisik pemain sepakbola SMA Negeri 7 Kota Bengkulu diantaranya kecepatan, kelincahann, dan percaya diri. Sehingga nantinya diharapkan dengan meningkatnya kondisi fisik pemain maka akan berdampak pada kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

C. Saran

1. Bagi guru disarankan agar membuat program pembelajaran yang baik dan tepat yang berhubungan dengan kelincahan dan kecepatan secara terencana untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Selain itu guru menerapkan pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yang dimiliki siswi seperti memodifikasi model pembelajaran.
2. Kepada sekolah diharapkan untuk dapat memfasilitasi sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pembinaan sepakbola sehingga nantinya dapat memberikan prestasi yang membanggakan.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti faktor mental, lingkungan, dan lain sebagainya, sehingga nantinya dapat menambah cakrawala dan wawasan.
4. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu adanya upaya peningkatan kelincahan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan yang berkaitan dengan kelincahan, seperti *shuttlerun* dan *zig zag run*
5. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu adanya upaya peningkatan kecepatan. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan materi latihan yang berkaitan dengan kecepatan, seperti *sprint* 30 dan 50 meter.
6. Melatih mental siswa yaitu percaya diri menjadi lebih baik akan berdampak pada kemampuan *dribbling* siswa yang semakin baik. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara memberikan motivasi sebelum belajar, adanya dorongan semangat dari teman-teman dan lain sebagainya.

DAFTAR RUJUKAN

- Agusta, H. 2009. *Pola gerak dalam Senam 1*. Jakarta. CV. Ipa Abong.
- Anwar, K. 2013. "Analisis kondisi fisik ditinjau dari jarak lemparan kedalam (*throw in*) dalam permainan sepakbola". *Volume 1, Nomor 3, Tahun 2013*. Retrieved from: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/download/3190/5900>
- Anwar, S. 2013. Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepakbola (ssb) se kabupaten Demak tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252- 6773. Retrieved from: <https://journal.unnes.ac.id>
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang. Wineka Media.
- Arsil dan Komaini, A. 2017. THE LEARNING RESULT OF FOOTBALL BASIC TECHNIQUE SKILL An Experimental Study of Teaching Method and Students' Motor Skill At Faculty of Sport Science Universitas Negeri Padang. PROCEEDINGS THE 1ST YOGYAKARTA INTERNATIONAL SEMINA ON HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE. ISSN 978-602-8429-74-0 Retrieved From : <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/11325>
- Bahrudin.(2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Atletik Special Olympus*. Jakarta. Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia
- Daral, F.R. (2009). *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 tahun*. Jakarta: Depdiknas
- Daryanto, Z.P. dan Hidayat, K. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4, No. 2, Desember 2015. Retrieved from: <http://journal.ikipgripta.ac.id>
- Effendi, H. 2016. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet". *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1 Desember 2016* ISSN 2541-657X. Retrieved from: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/viewFile/90/90>.
- Effendi, R. 2016. "Pengaruh metode latihan *practice session*, *test session* dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola". *Jurnal Pendidikan Unsika*. ISSN 2338-2996. Retrieved from: <https://journal.unsika.ac.id>
- Gunarsa, S.D. Dkk.1989. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta. PT.BPK. Gunung Mulia.