

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA
PADA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 9
BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

**M. Zola Rizki Hartama
NPM. 2153051008**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 9 BANDAR LAMPUNG

Oleh

M. ZOLA RIZKI HARTAMA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola siswa putra Ekstrakurikuler SMA NEGERI 9 Bandar lampung. Metodologi penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional*. Populasi adalah siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar lampung. Teknik pengumpulan data dengan *one shoot model* atau satu kali pengambilan data dan data dianalisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diperoleh hasil 1) Koefisien korelasi antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memiliki korelasi sebesar r hitung 0,401 2) Koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar r hitung 0,475. 3) Kecepatan Dan Kelincahan dengan keterampilan menggiring memiliki koefisien korelasi sebesar r hitung 0,321. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar lampung.

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan Menggiring

ABSTRACT

The Relationship Between Speed and Agility Toward Dribbling Skills in Soccer Among Male Extracurricular Students of SMA Negeri 9 Bandar Lampung

By

M. ZOLA RIZKI HARTAMA

This study aims to determine the relationship between speed and agility and dribbling skills in soccer among male students participating in the extracurricular soccer program at SMA Negeri 9 Bandar Lampung. The research method used was descriptive correlational. The population of this study consisted of all male students who participated in the soccer extracurricular activity at SMA Negeri 9 Bandar Lampung. The data collection technique used a one-shot model (single data collection), and the data were analyzed using the Product Moment correlation. Based on the results of the study, the correlation coefficient between speed and dribbling skills was 16.08%. The correlation coefficient between agility and dribbling skills was 22.54%. Meanwhile, the correlation coefficient between speed and agility simultaneously toward dribbling skills was 42.31%. The analysis results indicate that the agility variable has a greater relationship compared to the other variables in relation to dribbling skills among male students participating in the soccer extracurricular program at SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

Keywords: *Speed, Agility, Dribbling Skills*

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA PADA
SISWA PUTRA EKTRAKURIKULER SMA NEGERI 9
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

M. Zola Rizki Hartama

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN
KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGIKIR BOLA DALAM SEPAKBOLA
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMA NEGERI 9

Nama Mahasiswa

M. Zola Rizki Hartama

Nomor Pokok Mahasiswa

2153051008

Program Studi

Pendidikan Jasmani

Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

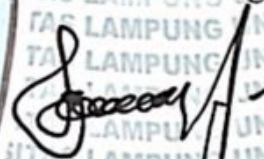
Dosen Pembimbing I



Joan Siswoyo, M.Pd.

NIP 19880129 201903 1 009

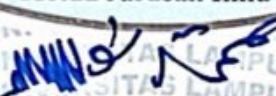
Dosen Pembimbing II



Suwarli, S.Pd., M.Or.

NIP 19891212 202421 1 041

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

Joan Siswoyo, M.Pd.

Sekretaris

Suwarli, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama

Dr. Frans Nurseto, M.Psi.

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 7 Mei 2026



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Zola Rizki Hartama
NPM : 2153051008
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 7 Mei 2026

Yang membuat pernyataan


M. Zola Rizki Hartama
NPM 2153051008



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama M. Zola Rizki Hartama lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 10 September 2000, merupakan anak ke empat dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Haryadi, S.Pd dengan Ibu Yuyun Anggraini. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Fransiskus 1 Tanjung Karang pada tahun 2006 hingga tahun 2007. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 2 Rawa Laut Bandar Lampung

Pada tahun 2008 hingga tahun 2013. Kemudian penulis menyelesaikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 25 Bandar Lampung selesai pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 2 Bandar Lampung pada tahun 2016 hingga tahun 2019. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Mandiri pada tahun 2021.

MOTTO

Tidak semua manusia di beri tulang yang kuat, jadi kalau
Kamu di pilih mempunyai tulang yang kuat bekerja keraslah!

- M. Zola Rizki Hartama

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah
sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan
kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukan setiap jalan yang aku lewati.

Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya

Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga

kupersembahkan karya ini untuk:

Ayahku yang tercinta Haryadi, S.Pd dan Surgaku Ibunda Yuyun Anggraini

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tiada terhingga atas semua kasih
sayang, dan cinta kasih yang tiada terhingga. Terimakasih sudah menjadi tujuan
saya untuk berada ditempat ini.

Kakak tersayangku, Gabriella Ayu Anggraini, Monica Intan Cahya HTA,

dan

Steffi Cahya HTA

Yang selalu mendukung, menemani, dan mendengarkan keluh kesah saya saat
senang maupun sedih.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat
senang dan sulit tidak bisa dijelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam
hidup saya.

Bapak/Ibu dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat
bermanfaat

Semua sahabat seperjuangan Penjas Unila angkatan 2021

Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis Berterima kasih kepada Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. sebagai pembimbing satu dan Bapak Suwarli, S.Pd.,M.Or, sebagai pembimbing dua, serta Bapak Dr. Frans Nurseto, M.Psi sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negri 9 Bandar Lampung” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., IPM., ASEAN Eng. Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak dan ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Kepala serta guru-guru SMA Negru 9 Bandar Lampung yang telah memberikan izin dan mambantu untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa SMA Negri 9 Bandar Lampung yang telah membantu dan aktif berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
8. Kedua orang tua saya, yang senantiasa mensupport saya dalam segala hal, terimakasih atas doa dan semangat yang telah diberikan.
9. Ketiga kakak saya, yang selalu menjadi alasan saya untuk tetap semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

10. Seseorang yang bagi saya istimewa, yang selalu menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk doa, semangat, dukungan yang telah diberikan selama ini.
11. Teman-teman dan keluarga besar Penjas Angkatan 2021. Terima kasih untuk dukungan, semangat, dan kebersamaannya selama masa perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir.
12. teman teman rumah yang selalu memberi semangat kepada saya
13. Serta semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 7 Mei 2026
Penulis



M Zola Rizki Hartama
NPM 2153051008

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Batasan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Teknik Dalam Sepak Bola	8
2.1. Latihan	14
2.2. Tujuan	15
2.3 Manfaat	15
2.4 Prinsip-prinsip Latihan.....	15
2.5 Unsur-unsur Kondisi Fisik.....	22
2.1.1 Kekuatan	22
2.1.2 Kecepatan.....	23
2.1.3 Kelincahan.....	25
2.1.4 Kelentukan	27
2.1.5 Endurance.....	28
2.1.6 Stamina.....	29
2.1.7 Daya ledak.....	29
2.1.8 Keseimbangan	30
2.2.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola	32
2.2.2 Menghentikan Bola	33
2.2.3 Menyundul Bola.....	33
2.2.4 Menggiring Bola	34
3.1 Metode Penelitian	44
3.2 Populasi dan Sampel	44
3.2.1 Populasi	44

3.2.2 Sampel	45
3.2.3 Variabel Penelitian	45
3.4.1 Instrumen pengambilan data tes kecepatan	46
3.4.2 Instrumen pengambilan data tes kelincahan.....	48
3.4.4 Instrumen pengambilan data tes keterampilan menggiring bola.....	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil penelitian	56
4.1.1 Deskripsi Data Hubungan Kecepatan, Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola	56
4.1.2 Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	62
V. KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Interpretasi koefisien korelasi nilai r	52
2. Analisis Korelasi Product Momen.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.....	29
2. Teknik menggiring bola dengan kura-kura bagian luar	30
3. Desain penelitian.....	39
4. Lintasan lari 3 X 10 meter.....	42
5. Gambar Tes kelincahan.....	44
6. Leg Dynamometer	46
7. Diagram Lingkaran Hasil Tes kecepatan	56
8. Diagram Batang Variabel kecepatan	56
8. Diagram Lingkaran Hasil Tes Kelincahan.....	57
9. Diagram Batang Variabel Kelincahan	58
10. Diagram Lingkaran hasil Tes kekuatan Otot Tungkai	58
11. Diagram Batang Variabel kekuatan otot Tungkai.....	59
12. Diagram Lingkaran Hasil Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	60
13. Diagram Batang Variabel Keterampilan menggiring Bola.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes kecepatan	70
2. Data kelincahan	72
3. Data Tes Kekuatan Otot tungkai	74
4. Data Tes keterampilan menggiring bola	76
5. Tabel Kerja Row score kecepatan diubah menjadi T score	78
6. Tabel Kerja Row score Kelincahan di ubah menjadi Tscore	80
7. Tabel Kerja Row score Kekuatan otot tungkai diubah Menjadi T score	82
8. Tabel Kerja Row Score Hasil keterampilan menggiring bola	84
9. Tabel Kerja Hubungan Kecepatan dengan keterampilan menggiring bola (Data T-score)	86
10. Tabel Kerja Hubungan kelincahan Dengan Hasil keterampilan menggiring bola (Data Score)	89
11. Tabel Kerja Hubungan Kekuatan Otot tungkai Dengan Hasil keterampilan menggiring bola (DataScore)	92
12. Tabel Kerja Hubungan Kecepatan, kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Kecepatan Dengan keterampilan menggiring bola (Data T-Score)	95
13. Tabel Harga Kritik dari r Product-Moment	98
14. Tabel Nilai uji-t	99
15. foto-foto	102
16. surat-surat	107

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah

memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut..

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi objek utama untuk dibina dan dikembangkan oleh pelatih sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang prima serta siap untuk menghadapi pertandingan merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi persaingan yang berat, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti mendadak untuk menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola.

Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai

sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, sebelum melanjutkan ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (2009: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Hocke dan Nasution (2006: 31), menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya. Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai karakter yang berbeda tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat sesuai dengan cabang olahraga yang ingin dia lakukan. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang

diperlukan saat untuk menyerang, bertahan dan menguasai bola . Salah satu teknik yang diperlukan dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Yang perlu dilatih dengan baik, disamping untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan untuk melakukan gerakan mengecoh dan menghindari sergapan lawan.

Kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, *endurance* sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan daya tahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan menghindari benturan yang mungkin terjadi. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahanlah yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut.

Sedangkan Kekuatan otot tungkai dapat dimanfaatkan untuk menunjang daya gerak otot-otot yang berkontraksi dan persendian yang bekerja pada saat menggiring bola. Apabila otot-otot tungkai cukup kuat, akan menunjang efektifitas gerakan menggiring bola.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola , gerak tipu, *tackling* , lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring

bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah, cepat, otot tungkai yang kuat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul “ Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung”.

1.2 Identifikasi masalah

Sesuai dengan judul diatas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Rendahnya keterampilan menggiring bola dalam sepakbola Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Rendahnya kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
3. Masih banyak siswa disaat dribble diluar jangkauan penguasaan Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar hubungan antara kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola terhadap keterampilan menggiring bola pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Seberapa besar hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola terhadap keterampilan menggiring

bola pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

3. Seberapa besar hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola terhadap keterampilan menggiring bola pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

1.4 Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penelitian mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memberikan informasi tentang hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola.

Penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola.

2. Bagi siswa

Manfaat bagi siswa dengan melihat kajian ini diharapkan para siswa sadar akan pentingnya kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai, berusaha meningkatkan latihan yang berkenaan dengan keterampilan menggiring bola.

3. Bagi pelatih sepakbola maupun guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan rujukan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola bagi atlet atau siswa dalam kegiatan pembinaan prestasi yang dilaksanakan di klub atau di sekolah.

4. Bagi Program Studi Penjas

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola.

II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Teknik Dalam Sepak Bola

a. Pengertian Dribbling

Dribling adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk menggiring atau membawa bola dari satu titik ke titik yang lain nya dengan tujuan untuk melakukan serangan kearah pertahanan lawan agar tercipta ruang dan peluang untuk mencetak sebuah goal. Menurut Mielke (2007:1) *dribbling* adalah ”keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan atau pengaruh mereka dalam sebuah permainan dan tim akan sangat besar.

Lebih lanjut menurut Hidayat (2017:30) menerangkan bahwa *dribbling* adalah ”kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki”. Selain itu dengan *dribbling* maka seorang pemain juga bisa melindungi bola dari sergapan lawan. Didalam permainan sepakbola teknik-teknik dasar *dribbling* yang tercakup didalamnya seperti teknik menggiring bola menggunakan sisi bagian dalam, menggiring bola menggunakan sisi kura-kura kaki, dan menggiring bola menggunakan kaki sisi bagian luar.

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian dalam

Menurut Mielke (2007:3) ”*dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seseorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar”. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa melakukan teknik *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam merupakan teknik yang memungkinkan bagi setiap pemain. Karena untuk melakukannya dapat menggunakan sebahagian besar dari sisi kakinya, sehingga mempermudah dalam melakukan pergerakan dengan bola walaupun dengan konsekuensi berkurangnya kecepatan pergerakan dalam menggiring bola tersebut.

2. Menggiring bola dengan kura-kura (punggung) kaki

Menurut Mielke (2007:5) ”kura-kura kaki atau punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat dilapangan”. Menggunakan kura-kura kaki adalah bagian sepatu tempat tali sepatu berada, dimana bagian ini bisa memberikan pengontrolan terhadap bola. Kelebihan dari kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok pada saat digiring.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita ketahui bahwa teknik *dribbling* menggunakan sisi punggung kaki dapat memberikan kita, kontrol bola

yang baik dan *plus* kecepatan maksimal dalam melakukan pergerakan dalam permainan sepak bola.

3. Menggiring bola dengan menggunakan kaki sisi bagian luar

Menurut Mielke (2007:4) "Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan menguasai bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola, sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki".

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring yang memungkinkan pemain untuk bergerak ke depan dan ke samping lebih cepat tanpa harus kehilangan kontrol terhadap bola. Teknik ini juga sangat membantu dalam melakukan pergerakan untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.



Gambar 2.1 Men-*Dribbling* Bola (Fadilah, 2009 : 33).

Menurut Mielke (2007:4) "Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan menguasai bola ini digunakan ketika pemain yang

menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola, sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki”.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar merupakan teknik dasar menggiring yang memungkinkan pemain untuk bergerak ke depan dan ke samping lebih cepat tanpa harus kehilangan kontrol terhadap bola. Teknik ini juga sangat membantu dalam melakukan pergerakan untuk melewati lawan dalam permainan sepakbola.



Gambar 2.1 Men-*Dribbling* Bola (Fadilah, 2009 : 33).

B. Fungsi Dribbling

Dribbling dalam permainan sepakbola adalah salah satu teknik sepakbola yang mungkin paling digemari para pemain. Menggiring bola dalam permainan sepakbola mempunyai fungsi yang sama dengan permainan bola basket yaitu untuk memungkinkan seorang pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka (Luxbacher, 2011:47)

Menurut Hidayat (2017:30) menerangkan bahwa ”dengan *dribbling*

maka seorang pemain juga bisa melindungi bola dari sergapan lawan”. *Dribbling* bisa pula digunakan sebagai media untuk membuka ruang pertahanan lawan. Menurut Fadillah (2009:33) menerangkan bahwa ”teknik *dribbling* bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol kegawang lawan”.

Lebih lanjut Mielke mengatakan ”gunakanlah *dribbling* untuk menciptakan ruang diantara kamu dan pemain lawan sehingga kamu berada pada posisi yang lebih baik untuk mengoper atau melakukan shooting” (Mielke, 2007:3) Dari penjelasan ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* mempunyai fungsi untuk berpindah dari satu titik ke titik yang lain tanpa kehilangan penguasaan bola untuk menjauh dari lawan serta membuka ruang dan peluang agar tercipta kesempatan untuk dapat mengoper atau melakukan tembakan ke arah gawang.

C. Faktor-faktor Dribbling

Penggunaan *dribbling* dalam suatu permainan dan pertandingan tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan *dribbling* permainan sepakbola selain penguasaan teknik dasar tentunya ditunjang juga oleh kemampuan kondisi fisik atlet tersebut seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Selain itu bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan dan tentunya saja keterampilan serta rasa percaya diri juga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil *dribbling*. Sering, pemain pemula yang kurang berpengalaman menjadi panik dan selalu mencoba

mernendang bola secara langsung. Praktik seperti ini dapat menyebabkan hilangnya penguasaan bola dalam tim sehingga menyebabkan gagalnya sebuah serangan tim dalam pertandingan.

Pada kebanyakan kasus, pemain yang belum mahir atau pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika seseorang tersebut semakin matang sebagai seorang pemain sepakbola dan rasa percaya dirinya pun meningkat terhadap kemampuan *dribbling*-nya, maka dia akan mencoba menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi bagian luar kaki dalam melakukan *dribbling* tersebut.

Dalam pelaksanaan menggiring bola sering terjadi kesalahan-kesalahan yang dapat menghambat kelancaran seorang siswa putra ekstrakurikuler dalam menggiring bola tersebut. Luxbacher (2011 : 51) mengatakan hal-hal yang tidak diinginkan, seperti :

1. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki anda dan berada di luar jangkuan.
2. Bola terselip di sela kaki saat melakukan *dribbling*.
3. Anda mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

D. Bentuk Latihan Dribbling

Untuk mencapai kemampuan *dribbling* yang baik tentunya di butuhkan latihan yang baik pula. Ada pun beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *dribbling* menurut mielke (2007:7-8)

1. Tepukan Dribbling

Tepukan *dribbling* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang agresif. Bagilah suatu bidang menjadi bidang bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m. empat pemain yang masing-masing membawa bola, akan menggiring bola di sekitar bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan kura-kura kaki) untuk menggiring bola. Ketika melakukan *dribbling*, setiap pemain mencoba untuk menepuk pemain lain dan berusaha tidak tertepuk pemain lain. Bola harus tetap dikuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain akan mendapatkan poin setiap kali menepuk pemain lain tetapi akan kehilangan poin ketika tertepuk. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengontrol bola. Kegiatan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus menerus ke bidang permainan dan bukan ke kakinya sendiri. Mainkan permainan ini selama 5 sampai 10 menit. Waktu bisa diperpanjang jika latihan tepukan *dribbling* berjalan dengan baik, atau latihan bisa dipersingkat atau dihentikan jika para pemain mengalami kesulitan.

2.1. Latihan

Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang

direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting. Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan beban latihan kian hari kian bertambah. Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya (Budiwanto, 2012)

2.2. Tujuan

Beberapa tujuan latihan secara garis besar yaitu: 1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh 2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus 3. Menambah dan menyempurnakan teknik 4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain 5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (Lestari & Nasrulloh, 2019).

2.3 Manfaat

Beberapa manfaat latihan terbagi menjadi dua yaitu aerobik dan anaerobik dengan uraian sebagai berikut : 1. Manfaat latihan aerobik a. Meningkatkan kesehatan tubuh. b. Menurunkan berat badan. c. Menurunkan tekanan darah. d. Menurunkan kolesterol darah. e. Menurunkan kadar gula darah. 2. Manfaat latihan anaerobik a. Meningkatkan kebugaran tubuh. b. Agar tidak mudah lelah. c. Meningkatkan daya tahan (Kemenkes RI, 2017)

2.4 Prinsip-prinsip Latihan

1. Prinsip beban lebih (overload)

Konsep Latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali/menit. Pada latihan kekuatan atau (strength), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan

ulang lebih banyak saat mengangkat beban. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dengan frekuensi. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk Tingkat kemampuan yang lebih tinggi (Budiwanto, 2012).

1. Prinsip spesialisasi (specialization) Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada saat olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya.

Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan, lapangan yang digunakan, dan sistem energi yang digunakan. Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi suatu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keterampilan ditambah. Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan scating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada dikolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara teratur dalam beberapa kurun waktu, dengan intensitas yang memadai disesuaikan dengan potensi seseorang, akan

berpengaruh pada penyesuaian khusus dalam organ-organ atlet muda sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan olahraga. Keadaan ini akan menjadi dasardasar fisiologis terhadap latihan khusus di usia selanjutnya. Dalam cabang olahraga yang memerlukan penguasaan keterampilan, koordinasi atau kecepatan (misalnya senam) (Budiwanto, 2012).

2. Prinsip individual (individualization)

Individual dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristiknya belajar dan ke khususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individual tau spesialisasi posisi seseorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara objektif dan mengamati secara subjektif.

3. Prinsip variasi (variety)

Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan Latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan banyak diulang-ulang.

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan atau power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imajinasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganekaragamkan latihan. Selanjutnya, pelatih merencanakan program waktu latihan dan siklus mikro (program mingguan) dengan aneka ragam latihan yang bermanfaat. Jika pelatih membuat program latihan, ia harus memperhatikan semua keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya, kemudian merencanakannya secara berganti-ganti dalam setiap hari. Sejauh waktu latihan diperhatikan, dengan memasukkan unsur dan komponen latihan, maka atlet dapat menikmati, pelatih harus memelihara kesungguhan dan berupaya menghindarkan rasa kebosanan saat latihan. Hal serupa yang dilakukan selama tahap latihan persiapan, kemampuan gerak tertentu dapat dikembangkan dengan menggunakan latihan yang bermakna atau dengan melakukan olahraga yang dapat menguntungkan bagi atlet. Saran-saran tersebut diatas, dapat memperkaya isi program latihan, membuat banyak anekaragam yang pada akhirnya akan menghasilkan mental yang positif dan kejiwaan yang bagus bagi atlet (Budiwanto, 2012).

4. Prinsip menambah beban latihan secara progresif (progressive of load)

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program

latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60-70% dari kemampuannya dengan waktu selama 25-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama, atau jika berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya. Pengembangan kemampuan adalah hasil langsung dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan bergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan.

Cara menetapkan tingkat beban latihan tidak dapat dipahami seperti penambahan aritmatika, secara tetap dalam setiap waktu latihan dan sama jumlah kerjanya. Suatu waktu latihan tidak hanya untuk membangkitkan perubahan fisik atau mental atlet yang telah beradaptasi cukup. Dalam upaya mencapai suatu adaptasi, diperlukan dengan

mengulang-ulang jenis latihan yang sama atau merangsang latihan dalam beberapa kesempatan. Seringkali dalam suatu kesempatan latihan yang sama karakteristiknya dapat direncanakan pada siklus mikro, kemudian dengan menambah beban latihan pada kesempatan yang lain. Jika beban ditambah secara pelan-pelan pada tiga siklus mikro pertama diawali dengan mengurangi atau tahap tanpa beban, memungkinkan kemampuan atlet terbentuk. Tujuan latihan pembentukan adalah untuk memperoleh kemampuan atlet terbentuk fisik dan psikologis sebagai persiapan dalam mengantisipasi penambahan beban latihan berikutnya. Peningkatan beban latihan biasanya terjadi melalui tahap pembentukan (Budiwanto, 2012).

5. Prinsip pulih asal (recovery)

ada waktu Menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberikan latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan untuk istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (overtraining) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan (Budiwanto, 2012).

6. Prinsip reversibilitas (reversibility)

Prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Biasanya adaptasi fisiologi yang

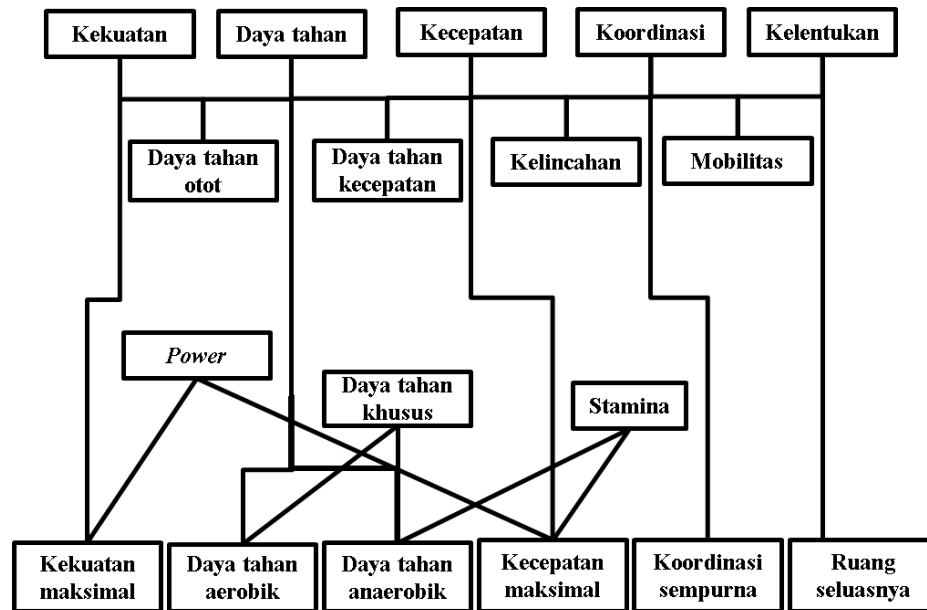
dihasilkan dari latihan keras kembali ke asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang (Budiwanto, 2012).

7. Prinsip menghindari beban Latihan berlebihan (over training)

Keadaan ini merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat Kembali pulih asal, maka over kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Penyebab terjadinya overtraining antara lain sebagai berikut, atlet diberikan beban latihan overload secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval, atlet diberikan latihan intensif ke intensif secara tidak tepat, atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat, beban latihan diberikan dengan cara beban melompat. Tanda-tanda terjadinya overtraining pada seorang atlet antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain; mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervous, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi (Budiwanto, 2012).

2.5 Biomotor Fisik

Jarang sekali suatu aktivitas atau gerakan didominasi oleh satu komponen dasar saja atau unsur fisik saja, suatu aktifitas sering merupakan hasil dari dua atau lebih unsur fisik atau kombinasi dari berbagai unsur fisik, al. Strenght digabungkan dengan *speed* menghasilkan power , endurance digabungkan dengan *speed* menghasilkan stamina, coordination dengan *speed* menghasilkan *kelincahan*, *coordination* dengan *flexibility* menghasilkan mobilitas. Harsono (2007 : 75) mengilustrasikan interpedensi komponen kondisi fisik sebagai berikut :



Gambar 2.21 Interpendensi Komponen Kondisi Fisik
(Sumber: Harsono, 2007:75)

2.5 Unsur-unsur Kondisi Fisik

2.1.1 Kekuatan

Suharno HP (1984: 16 dalam panji 2007:13) berpendapat, kekuatan otot ialah kemampuan otot untuk dapat mengatasi ketahanan/beban dalam menjalankan aktivitas olahraga. Selain menguasai teknik dasar yang benar pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, dalam meningkatkan kondisi fisik maka perlu dilatihkan beberapa kondisi fisik, sedangkan unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan unsur kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan (Suharno HP, 1985: 24). Menurut Suharno HP (1985: 25) kekuatan ada 3 macam yaitu: kekuatan maksimal, kekuatan daya ledak, dan *power endurance* (kuat dan tahan lama).

1. Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot dalam konsentrasi maksimal serta dapat melawan/menahan beban yang maksimal pula.

2. Kekuatan daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.
3. *Power endurance* (kuat dan tahan lama) adalah kemampuan tahan lamanya kekuatan otot untuk melawan tahanan beban yang tinggi intensitasnya.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah faktor kondisi fisik kekuatan otot tungkai. Dengan kata lain untuk mencapai kecepatan menggiring bola harus ada unsur kondisi fisik terutama kekuatan otot tungkai yang digunakan untuk mengangkat paha dan menolak pada saat lari menggiring bola.

Kekuatan otot tungkai seseorang berperan penting dalam meningkatkan frekuensi langkah lari seseorang, karena frekuensi langkah adalah perkalian antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot dalam melangkah. Kekuatan otot tungkai ini digunakan saat lari menggiring bola.

2.1.2 Kecepatan

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Bompas, Tudor O. (1983: 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh

gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaikbaiknya. Dalam hal ini lari 30 meter adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 30 meter belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*.

Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11), kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi., yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Kecepatan merupakan kemampuan individu dalam memberikan respons terhadap stimulus dan melakukan gerakan secara cepat dan tepat menuju sasaran yang telah ditentukan, yang dapat diukur melalui waktu reaksi dan waktu tempuh gerakan. Sehingga kecepatan

diperlukan pada saat menggiring bola untuk melewati lawan dan secepatmungkin ke daerah lawan.

2.1.3 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. M. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984 : 8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari

pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985 :33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

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

1. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan

dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2. Usia

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

3. Jenis kelamin

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

4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

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

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

2.1.4 Kelentukan

Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar atau

luas. *Flexibility refers to the range of motion around a joint* (Bompa, 2000: 31). Dapat dijelaskan bahwa kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan kesemua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Istilah lain dari kelentukan yang sering ditemukan adalah keluwesan, kelenturan dan fleksibilitas.

2.1.5 Endurance

Merupakan suatu kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama dan dalam suasana aerobik. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang baik, tidak akan merasa kelelahan yang berlebihan setelah melakukan latihan dan kondisinya pun cepat pulih kembali seperti keadaan sebelum melakukan latihan (Depkes, 1996). *Endurance* menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Secara umum daya tahan yang banyak dibahas adalah daya tahan kardiovaskular dan otot. Daya tahan kardiovaskular merupakan faktor utama dalam kesegaran jasmani. Daya tahan kardiovaskular dipengaruhi oleh: keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik (Moelock, 1984).

Pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedang pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Istilah ketahanan atau daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Latihan ketahanan dipengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem kardiovaskuler, pernapasan dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO_{2max} .

2.1.6 Stamina

Stamina adalah tingkat yang lebih tinggi dari daya tahan (*endurance*). Otomatis kemampuan aerobiknya lebih tinggi dari pada kemampuan aerobik pada daya tahan bahkan dirubah menjadi kemampuan anaerobik.

Menurut Harsono terdapat beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan menjadi stamina adalah:

1. Memperjauh jarak lari atau renang dengan tetap memperhatikan tempo yang tinggi.
2. Mempertinggi tempo (kecepatan 90% sampai 100% maksimal).
3. Memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut. (Harsono, 2001:15). Menurut Harsono stamina adalah "Tingkatan daya tahan yang lebih tinggi derajatnya daripada *endurance*" (Harsono, 2001:14). Oleh karena itu atlet haruslah dilatih dengan intensitas yang semakin lama semakin tinggi intensitasnya, sehingga kemampuannya untuk bertahan terhadap rasa lelah semakin lama semakin meningkat. Dalam olahraga atletik, stamina ini digunakan untuk pelari jarak menengah hingga jauh agar dapat mempertahankan kecepatan tertentu. Sedangkan pada sepakbola, stamina ini berfungsi untuk melakukan gerakan yang relatif lama yang mengacu pada waktu.

2.1.7 Daya ledak

Daya ledak diperlukan semua cabang olahraga tak terkecuali cabang olahraga atletik, karena selain kekuatan terdapat pula kecepatan. Sehingga latihan yang diberikan kepada atlet untuk meningkatkan daya ledak yaitu tidak hanya faktor beban saja tetapi harus memperhatikan faktor kecepatan kontraksinya.

Power merupakan komponen yang banyak dibutuhkan dalam unjuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosive*). Dalam olahraga atletik, aplikasi dari power mempunyai

pengaruh besar pada lompat jauh dan jangkit. Sedangkan pada olahraga tinju, power ini digunakan untuk memukul lawan. Bentuk latihan untuk melatih power adalah lompat gawang kecil dan *plyometric*.

2.1.8 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat, dengan perubahan letak titik bobot badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam gerak dinamis (Sajoto, 1988:58).

Keseimbangan terbagi menjadi dua, (a). Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dalam posisi tetap. (b). Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keseimbangan pada waktu melakukan gerak dari satu posisi ke arah posisi lain. Dalam olahraga senam alat, keseimbangan ini memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi. Dimana seorang pesenam mampu melakukan gerakan-gerakan yang indah di atas alat yang digunakan. Sedangkan pada atletik, keseimbangan ini digunakan untuk spesialisasi tolak peluru setelah atlet melakukan tolakan.

2.2 Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola.

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak

Mencetak gol ke gawang merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (A. Sarumpaet, 1992: 5). Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas (A. Sarumpaet.1992: 5).

Sepakbola mempunyai tujuan yang sangat sederhana, yaitu berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari lawan. Apabila unsur unsur

yang menunjang dalam mencapai tujuan permainan maka tujuan tersebut akan dapat dengan mudah tercapai.

2.2.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

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

Untuk meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari:

1. Teknik tanpa bola, diantaranya adalah:
 - a. Lari
 - b. Melompat
 - c. Gerak tipu tanpa bola
 - d. Gerakan khusus penjaga gawang.
2. Teknik dengan bola, diantaranya adalah:
 - a. Menendang bola
 - b. Menerima bola
 - c. Menggiring bola
 - d. Menyundul bola
 - e. Melempar bola

- f. Gerak tipu dengan bola
- g. Merampas atau merebut bola.

2.2.2 Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing (Sucipto, dkk, 2000: 22). Dilihat dan perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan telapak kaki.

2.2.3 Menyundul Bola

Menurut Sukatamsi, menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut (2002:336). Ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Sucipto,dkk,(2000:32) bahwa menyundul adalah memainkan bola dengan kepala. Prinsip-prinsip teknik menyundul bola : 1) Lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) Otot-otot leher dikuatkan,dikeraskan dan difleksasi dagu ditarik merapat pada leher, 3) Untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kedua kening di bawah rambut kepala, 4) badan ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot perut, kekuatan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut kaki bengkok diluruskan, badan diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola, 5) Pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan

mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti dengan gerak lanjutan untuk segera lari mencari posisi (Sukatamsi, 2001: 31).

2.2.4 Menggiring Bola

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai.

Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Oleh karena itu sering pemain pertamamata atau permulaan harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka keterampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Hal itu dikatakan oleh Csanadi Arpad (1972 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Hughes Charles (1980 :235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna

untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan menggiring bola adalah :

1. Melewati lawan
- 3 Menerobos benteng pertahanan lawan
- 4 Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi
- 5 Menguasai permainan

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola :

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki

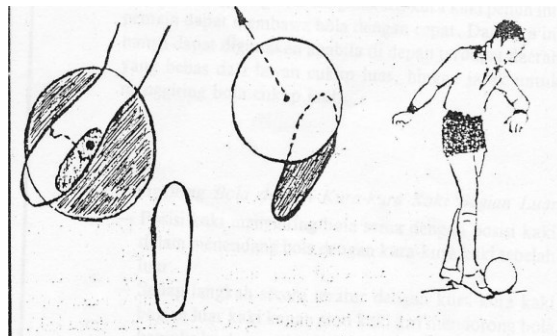
Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988 : 161).

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988 : 159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti taknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).



Gambar 1.

(menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam)

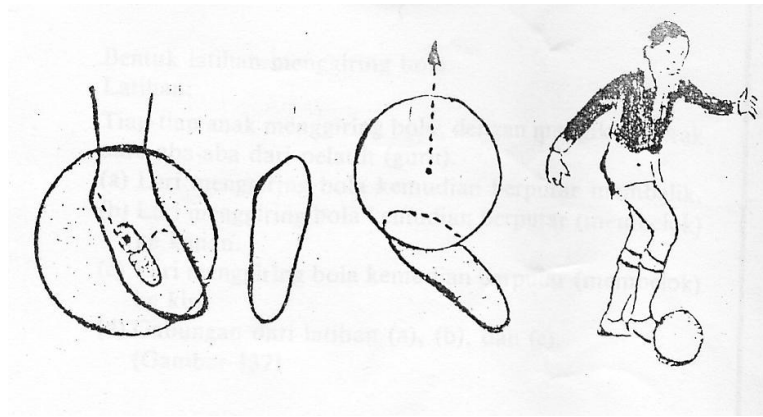
(A. Sarumpaet, 1992 : 25).

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi, Teknik Dasar Bermain Sepakbola, 1988 : 159) Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988 : 161) adalah :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki.

3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (A.Sarumpaet, 1992 : 25).



Gambar 2

(Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar)

(A.Sarumpaet, 1992 : 25).

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, Teknik Dasar Bermain Sepakbola, 1988 : 162)

Menggiring bola atau *dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau

lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988 :169) adalah sebagai berikut :

1. Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.
2. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.
3. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Menurut A Sarumpaet, (1992 : 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah :

1. Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat dirampas lawan.
2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya

dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola. Dari pendapat di atas kita menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

2.2.5 Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik (Sukatamsi, 2001: 2.38).

Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan. bagian-bagian dan teknik dasar bermain sepakbola dan terampil memainkan bola dalam segala situasi dan posisi di setiap permainan, tidak melakukan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga akan membuang waktu dan tenaga. Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak

untuk mendapatkan posisi ruang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat ruang ke mulut gawang lawan, tanpa mendapatkan rintangan dan penjaga gawang. Cermat diartikan juga dengan seksama, teliti dalam memberikan bola kepada teman dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima teman. Cermat juga dapat berarti kesanggupan seseorang pemain mengontrol bola pada tempat yang sempit, dan kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan bola seperti yang dikehendaki (Sukatamsi, 2001: 2.38 - 2.39).

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Arpad Scanadi (1985: 31), Remmy Muchtar (1992: 30) dan Sukatamsi (2001: 239). Mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (a) pandangan mata, b) kaki tumpu, (c) kaki yang menendang, (d) bagian bola yang ditendang, (e) sikap badan. Fungsi dan kegunaan dari tendangan : (1) Untuk memberikan operan kepada teman, (2) Memberikan umpan untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (3) Untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, tendangan ini biasanya dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, (4) Untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus seperti tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan gawang, tendangan *penalty* (Sukatamsi, 2001 2.41).

2.3 Penelitian Yang Relevan

Berikut ini merupakan contoh penelitian yang hampir sama dengan penelitian ini, antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswoyo (2003) berjudul ” Hubungan antara kecepatan 50 M, Kelincahan dan Penguasaan Bola terhadap prestasi Menggiring Bola dalam Sepakbola”. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing peubah dengan kemampuan menggiring bola adalah lari 50 M = $0,688, p < 0,05$ (signifikan). Kelincahan = $0,620, p < 0,05$ (signifikan). Penguasaan bola = $0,637, p < 0,05$ (signifikan). Hubungan antara kecepatan lari 50 M, Kelincahan, dan penguasaan bola terhadap prestasi menggiring bola $R_y(1,2,3) = 0,797$ dengan $f \text{ Regresi} = 15.070 < F \text{ tabel} = 2.98$ pada taraf 33 signifikansi 5% (signifikan). Sumbangan variabel lari 50 M = 23.13 %, kelincahan = 19.79 %, dan penguasaan bola 20.56 %. Sumbangan dari ketiga variabel tersebut = 63.5 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amran Nurhadi (2004) berjudul ” Sumbangan, Kelincahan, Keseimbangan, Koordinasi dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepakbola”. Sampel yang digunakan adalah pemain sepakbola Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UNY yang berjumlah 35 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya sumbangan kelincahan sebesar 16,006%, keseimbangan sebesar 7.719%, koordinasi sebesar 18,352% dan kelentukan sebesar 17,602% terhadap keterampilan menggiring bola. Selain itu diketahui juga sumbangan yang diberikan oleh gabungan variabel bebas terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 59,679%.

2.4 Kerangka Berpikir

Atas dasar tinjauan pustaka yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kerangka berpikir yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah Jika seseorang memiliki kecepatan yang baik maka akan memberikan

sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola, Jika seseorang memiliki kelincahan yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola, Jika seseorang memiliki kekuatan tungkai yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola, Dan Jika seseorang memiliki kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai, yang baik maka akan memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap performa saat menggiring bola.

2.5 Hipotesis

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelumnya tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya, jika hipotesis telah dibuktikan kebenarannya namanya bukan lagi hipotesis melainkan tessa (Sutrisno Hadi, 1993 : 257). Menurut Suharsimi Arikunto (1992 : 62) hipotesis adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. Jadi intinya hipotesis harus dibuktikan kebenarannya dengan cara penelitian.

Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H₁: Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan gerak dasar Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
- H₂: Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan gerak dasar Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.
- H₂: Ada hubungan antara Kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan gerak dasar menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) “Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sujana, 1989 : 6), “Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya”.

Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para siswa Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 9 Bandar Lampung.

3.2.2 Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Dijelaskan oleh (Arikunto, 1992 : 107) sebagai berikut “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar (lebih dari 100 orang) maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih besar dari itu”. Bertitik tolak dari pendapat diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sample sebesar 20 siswa.

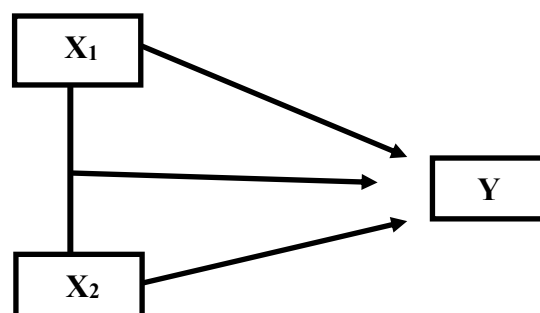
3.2.3 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto, variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas (X) : dalam penelitian ini ada tiga variabel bebas yaitu:

- a. Variabel bebas 1 (X_1) adalah : kelincahan
- b. Variabel bebas 2 (X_2) adalah : kecepatan
- c. Variabel terikat (Y) adalah : keterampilan menggiring bola.

3.2.4 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian
(Sumber: Sugiyono, 2008)

Keterangan :

X_1 : Kelincahan

X_2 : Kecepatan

Y : Keterampilan gerak dasar menggiring bola

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2010:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan salah pula.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan teknik korelasi, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey,yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

3.4.1 Instrumen pengambilan data tes kecepatan

Tes kecepatan menggunakan tes lari 30 meter

Instrumen pengambilan data untuk tes kecepatan lari 30 meter :

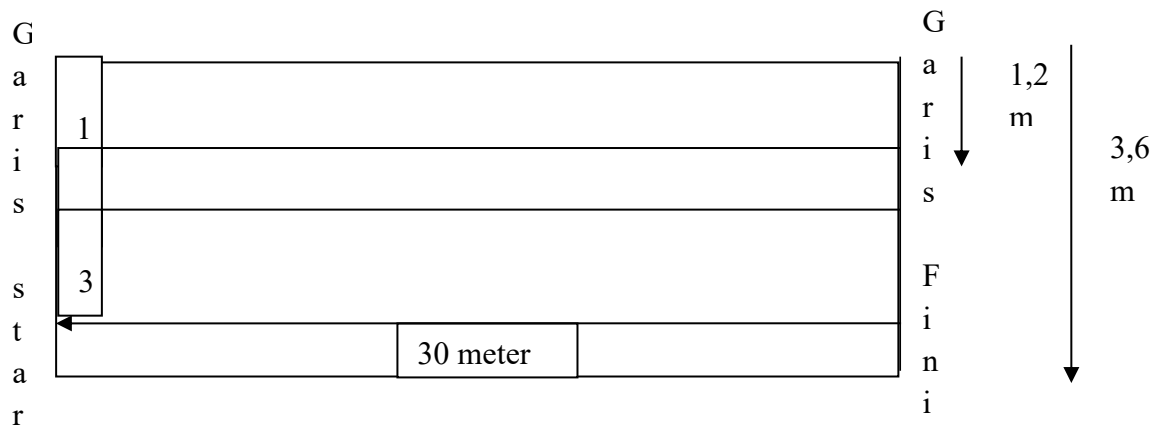
1. *Stop watch* menurut keperluan
2. Bendera start 1 buah

3. Formulir dan alat –alat tulis
4. Lintasan lurus dan rata dengan jarak 30 meter
5. Pengetes:
 1. Starter 1 orang
 2. Pengambil waktu menurut keperluan
 3. Pengawas dan pencatat 1 orang
6. Pelaksanaan tes:
 1. Start dilakukan dengan start berdiri
 2. Pada satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start
 3. Pada aba-aba “siap ‘ teste siap berlari
 4. Pada aba-aba “ya” teste berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish
 5. Bersamaan aba-aba “ya” stop watch dijalankan dan dihentikan pada saat testee mencapai garis finish.
7. Pencatat Hasil :
 1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai untuk menempuh jarak tersebut
 2. Waktu dihitung sampai sepersepuluh detik (Depdikbud, 1977, 5-6).

Tabel Penilaian Tes Lari 30 meter

Putra	Putri	Nilai
sd-6.3”	Sd-6.7”	5
6.4”-6.9”	6.8”-7.5”	4
7.0”-7.7”	7.6”-8.3”	3
7.8”-8.8”	8.4”-9.6”	2
8.9-dst.	9.7”-dst	1

(Nur hasan 2007:106)



Gambar 3

Gambar 3 lintasan lari tes lari 30 meter (Ismaryati 2008:58)

3.4.2 Instrumen pengambilan data tes kelincahan

Tes kelincahan menggunakan tes lari *dogging run*

Instrumen pengambilan data tes kelincahan (Tes *Dogging Run*):

1. *Stop watch*
2. *Skoon* / marka 7
3. Formulir dan alat tulis
4. Lapangan

Pengambilan Data Untuk Tes kelincahan (Tes lari *Dogging Run*)

Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang

Alat dan perlengkapan :

1. *Stop watch*
2. *Skoon* / marka 7
3. Formulir dan alat tulis
4. Lapangan

Pelaksanaan tes :

1. Start berdiri
2. Pada aba-aba “ bersedia” testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
3. Pada aba-aba “ Ya” testee segera mengambil dan memindahkan balik satu demi satu yang berada digaris start hingga selesai.

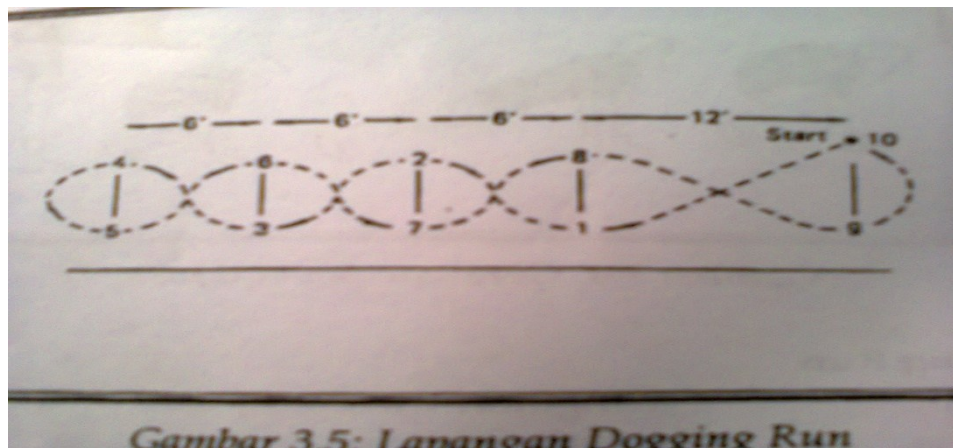
Pencatat hasil :

1. Bersamaan dengan ba-aba “ ya” stop watch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan stop watch dimatikan
2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee untuk menempuh jarak 10 meter.

Tabel Penilaian *Dogging run*

Skor	Shuttle run Putra	Kriteria	Shuttle run putri
5	<15,5	Sempurna	<16,7
4	16 – 15,6	Baik sekali	17,4-16,8
3	16,6-16,1	Baik	18,2-17,5
2	17,1-17,6	Cukup	18,9– 18,3
1	17,7-17,2	Kurang	19,6 -19,0

Sumber: (The National Physical Fitness Award/ Assesment, NAPFA)



Gambar 4. Gambar tes kelincahan *dogging run* (Ismaryati, 2008:44))

3.4.4 Instrumen pengambilan data tes keterampilan menggiring bola

Tes Menggiring bola (dribbling) Instrumen pengambilan data untuk tes keterampilan menggiring bola:

1) Tujuan

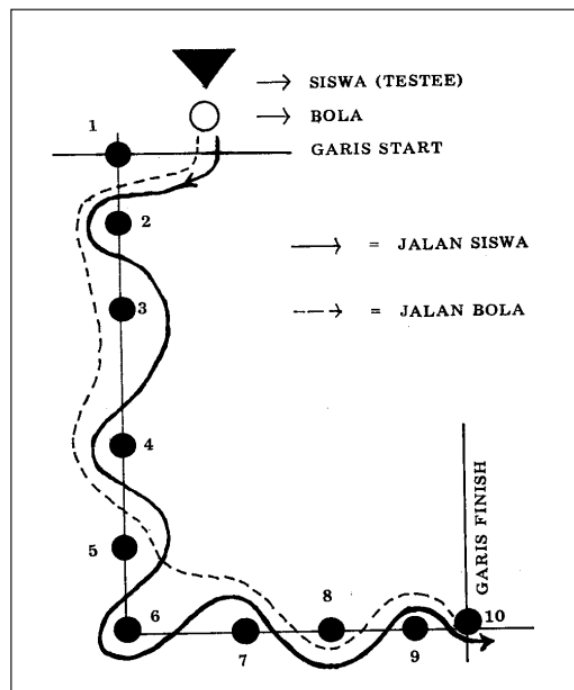
Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (dodging}.

2) Alat dan perlengkapan

- a) Bola sepak 2 buah.
- b) Stop-watch 1 buah.
- c) Tonggak pancang atau lembing 10 buah.
- d) Alat tulis, kapur dan formulir.
- e) Lapangan yang rata minimal berukuran 15 X 10 meter.

3) Pengetes

- a) Pengambil waktu 1 orang.
- b) Pengawas merangkap pencatat 1 orang



(Gambar 7. Lapangan tes menggiring bola)

(M.E. Winarno (2006))

Pengambilan data Untuk Tes ketrampilan menggiring bola

Tujuan : untuk mengukur kemampuan menggiring bola .

Pelaksanaan tes

Testi berdiri di belakang bola menghadap arah lintasan yang akan ditempuh dalam keadaan siap menggiring bola. Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba MULAI, maka testi segera menggiring bola melewati rintangan yang telah dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewatkan di sebelah rintangan yang dilewatkan di sebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya testi. Lintasan pelaksanaan tes dapat dilihat pada Gambar Jadi jalannya gerakan adalah sebagai berikut: Testi mulai menggiring bola melewati rintangan ke 1, yang dipasang di garis start dari sebelah kiri, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, tetapi bola dilewatkan di sebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian testi membelok ke kanan menjem-put bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke 4, membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke 5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 6, akan tetapi bola dilewatkan sebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya testi membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke 7, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan melewati sebelah kanan rintangan ke 8, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9, dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10 (rintangan terakhir) yang eterlek di garis finish. Setelah itu testi menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start.

Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat bola yang digiring melewati garis start, dan menghentikannya apabila testi dan bolanya sudah mencapai garis finish. Tugas pengawas mengamati pelaksanaan tes, dan apabila testi melakukan gerakan yang salah, maka pengawas segera memperingatkan dan siswa harus membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan.

Tabel 2. Skor Mengiring Bola

No	Waktu	t-skor	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			

(Sumber : (M.E. Winarno (2006))

Tabel 3: Norma Penilaian Penelitian

Nama Siswa	Waktu Tempuh	Skor	Predikat
	1-5 detik	5	Sangat cepat
	6-10 detik	4	Cepat
	11-15 detik	3	Cukup cepat
	16-20 detik	2	Cukup
	21-25 detik	1	Kurang cepat

(Sumber : (M.E. Winarno (2006))

3.5 Teknik Analisi Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Adapun teknik analisis data meliputi:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya)

dengan distribusi normal baku. Distribusi normal baku adalah data yang telah ditransformasikan kedalam bentuk Z-Score dan diasumsikan normal.

Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi diantara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik.

Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010)

b. Uji Linearitas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel predictor dengan criterium berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F hitung (observasi) lebih kecil dari F tabel. Untuk uji linieritas regresi dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varians, dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{s^2 TC}{s^2 e}$$

Keterangan:

- F = Nilai linieritas
 S = Standar Deviasi
 TC = Tuna cocok

e = Kesalahan

3.6 Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi carl pearson dan korelasi ganda. Sehubungan penelitian ini adalah penelitian populasi, maka tidak diperlukan uji prasyarat.

1. Pengujian Hipotesis

a. Mencari Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat digunakan korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Menurut Sudjana (2005: 369) Koefisien korelasi antara variabel X_1 dengan Y , dan X_2 dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus korelasi *Carl Pearson*:

$$r_{X_iY} = \frac{n \sum X_i Y - (\sum X_i)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{X_iY} = Koefisien korelasi

n = Jumlah sampel

X = Skor variabel X

Y = Skor variabel Y

$\sum X$ = Jumlah skor variabel X

$\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Dalam Sugiyono (2008: 226) Kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila hubungan antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka hubungan tersebut sempurna. Jika didapat $r = -1$ maka terdapat korelasi negatif sempurna, artinya setiap peningkatan pada variabel tertentu maka terjadi penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya jika didapat $r = 1$, maka diperoleh korelasi positif sempurna. Artinya ada

hubungan yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Dan koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat hubungan.

Tabel 1. Interpretasi koefisien korelasi nilai r.

Interval Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan
0,80 - 1,00	Sangat kuat
0,60 - 0,79	Kuat
0,40 - 0,59	Cukup kuat
0,20 - 0,39	Rendah
0,00 - 0,19	Sangat rendah

Untuk mengetahui apakah koefisien korelasi hasil perhitungan signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r_{tabel} Product Moment, dengan taraf signifikan 0,05 (taraf kepercayaan 95%).

Kaidah pengujian signifikan : Jika $r_{\text{hitung}} \geq r_{\text{tabel}}$, maka tolak H_0 artinya ada hubungan yang signifikan dan jika $r_{\text{hitung}} < r_{\text{tabel}}$, maka terima H_0 artinya tidak ada hubungan yang signifikan.

Untuk mengetahui kontribusi variabel X terhadap Y dicari dengan menggunakan rumus koefisien determinasi (Sudjana, 2005: 369).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai terhadap keterampilan menggiring bola yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA NEGERI 9 Bandar lampung.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA NEGERI 9 Bandar lampung.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa putra Ekstrakurikuler SMA NEGERI 9 Bandar lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa sekolah Siswa putra Ekstrakurikuler SMA NEGERI 9 Bandar lampung agar terus berlatih tentang keterampilan menggiring bola, sehingga terjadi perubahan dalam hal keterampilan menggiring bola.
2. Bagi guru Penjaskes, beban latihan untuk tiap unsur kecepatan, kelincahan, disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
3. Bagi peneliti lain yang meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dan disarankan untuk menambahkan variabel lain diantaranya yaitu daya ledak, keseimbangan, kelentukan dan kepercayaan diri.
4. Bagi Mahasiswa Penjaskes sebagai bahan rujukan dalam pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap kelincahan, kecepatan, terhadap keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- A, Sarumpaet. dkk. 1992. *Permainan Besar, Padang*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depkes. Republik Indonesia, (2005), *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran*
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hocke dan Nasution. 1956. *Olahraga dan Prestasi*. Bandung : Penerbit Ternate
- Hughes Charles. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Corporation.
- Ismayati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Solo : LPP UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK

- Sucipto, dkk. 1999/2000. *Olahraga Pilihan ; Sepak bola*. Jakarta. DirjenDiknasmen.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo :Tiga Serangkai
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya :Tiga Serangkai.
- Soekatamsi. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Tim Peningkatan Penggunaan Bahasa Ilmiah. 2013. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung: Universitas Lampung
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diktat Pembelajaran. Muhajir.
- (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud. Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola."Diktat"*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan tes kecakapan "David Lee" untuk sekolah sepakbola (ssb) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs UNY.
- Sugiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*: Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.