

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**NIKOLAUS SETIO AJI**



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2016**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016

Oleh

NIKOLAUS SETIO AJI

Masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung 2016. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey* dengan pendekatan *one shoot model*. Sampel berjumlah 30 pemain dan untuk menentukan sampel peneliti menggunakan total sampling karena jumlah populasi hanya 30 pemain. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu, power lengan menggunakan tes kelincahan dengan *The Illinois course*, keseimbangan dengan *balance one test* dan tes keterampilan menggiring bola dengan *soccer dribble test*. Teknik analisis data menggunakan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan memiliki koefisien korelasi  $r_{hitung} = 0,762 > 0,361 r_{tabel}$  dengan hasil yang signifikan, keseimbangan memiliki koefisien korelasi  $r_{hitung} = 0,583 > 0,361 r_{tabel}$  dengan hasil signifikan, dan hasil dari korelasi ganda antara variable kelincahan dan keseimbangan terhadap variable menggiring bola memiliki koefisien korelasi sebesar 59,7% dengan hasil signifikan. Maka kesimpulannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.

**Kata Kunci** : Kelincahan, Keseimbangan, Keterampilan Menggiring Bola.

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA  
PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016.**

**Oleh**

**Nikolaus Setio Aji**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan  
Pada  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2016**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016**

Nama Mahasiswa : **Nikolaus Setio Aji**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051050

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

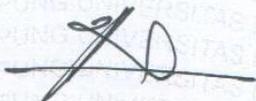
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

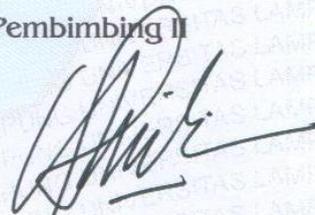
**1. Komisi Pembimbing**

Pembimbing I



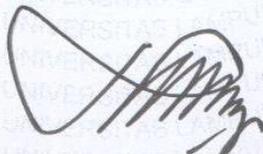
**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP 19550929 198403 1 001

Pembimbing II



**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
NIP 19590017 198703 1 002

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

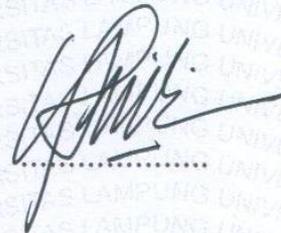
## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

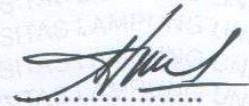
Ketua : **Drs. Suranto, M.Kes.**



Sekretaris : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**  
NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **29 November 2016**

## PERNYATAAN

### Riwayat Hidup

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nikolaus Setio Aji  
NPM : 1213051050  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Penjaskesrek

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016”**. Adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 29 November 2016



Nikolaus Setio Aji  
NPM. 1213051050

## RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Brabasan, Kabupaten Mesuji pada tanggal 04 Januari 1994, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara keluarga Bapak Yohanes Sujiman dan Ibu Ester Asih Narimo Wati

Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Gedung Ram selesai pada tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Tanjung Raya selesai pada tahun 2009, dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di SMK Patriot Bangsa Mesuji selesai pada tahun 2012.

Tahun 2012, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur PMPAP. Pada tahun 2015, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata di desa Puralaksana, Kecamatan Way Tenong, Lampung Barat. Pada tahun 2015 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan di SDN 1 Puralaksana, Kabupaten Lampung Barat.

## *Moto*

*“Kegagalan terjadi apabila kita menyerah dan tidak mau  
untuk mencoba lagi”*

*(Nikolaus Setio Aji)*

*“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk  
masa depan”*

*(Nikolaus Setio Aji)*

*“Jangan pernah berharap menjadi orang yang sukses, tapi  
berusahalah menjadi orang yang bernilai”*

*(Albert Einstein)*

*“ kesopanan dan keramahan adalah pengaman yang baik  
bagi keburukan lain nya”*

*(Nikolaus Setio Aji)*

*“ Kesuksesan da keberhasilan tidak akan kita dapat kalau  
kita tidak berusaha”*

*(Nikolaus Setio Aji)*

## *PERSEMBAHAN*

*Dengan Mengucapkan Puji Syukur Kepada Tuhan Yesus*

*kupersembahkan karya kecilku ini kepada:*

*Bapakku Yohanes Sujiman dan Ibuku tercinta Ester Asih Narimo Wati yang telah mendidikku dan menyayangi sejak kecil dan tiada pernah lelah memberi semangat dan mendoakan anak-anaknya;*

*Dan tak lupa juga ku persembahkan buat adik-adikku Fransiskus Kusuma Aji dan Fransiska Kurniawati yang selalu mendukungku, terimakasih atas suplay motivasi, kesabaran, serta curahan kasih sayangnya.*

*Sahabat tercinta Patrik ,Reza,Bangun ,Ahmad ,Dani serta semua nya yang tidak bias aku sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat, dukungan dan kasih sayangnya.*

*Teman-teman angkatan 2012 ,terimakasih atas segala kasih sayang dan perhatian kalian sehingga membuatku semakin dewasa.*

*Dan seluruh guru dan dosen yang pernah mngajari ku dari SD hingga sampai perguruan tinggi serta seseorang yang kelak Tuhan Yesus takdirkan untuk mendampingiku mengarungi suka duka jalannya kehidupan.*

*Almamaterku Tercinta, Universitas Lampung.*

## SANWACANA

*Salam Sejahtera Bagi Kita Semua*

Puji syukur penulis haturkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila. Dengan Judul “Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016”

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Pembahas dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung;

4. Bapak Drs. Suranto, M.Kes., selaku Pembimbing Pertama dan atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
5. Bapak Drs. Akor Sitepu.M.Pd, selaku dosen Pembimbing Kedua serta pembimbing akademik atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
6. Seluruh Dosen dan Staf tata usaha FKIP Unila yang telah bekerja sama dengan pelayanannya sehingga terselesaikan skripsi ini;
7. Staf kepelatihan dan seluruh pengurus UKM sepakbola Universitas Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. serta teman-teman UKM Semuanya yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini dari awal hingga akhir kegiatan.
8. Orang tua, Adik-adik, Mbah, serta sanak saudaraku semua yang selalu memberiku semangat,motivasi serta dukungan dan doanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin. *Semoga Tuhan Selalu Beserta kita*

Bandar Lampung, 29 November 2016  
Penulis

**Nikolaus Setio Aji**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II     TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Unsur Kebugaran Jasmani .....	8
a. Kekuatan .....	9
b. Kecepatan .....	10
c. Kelincahan .....	12
d. Kelentukan Tubuh .....	15
e. <i>Endurance</i> .....	17
f. Stamina .....	18
g. Daya Ledak .....	18
h. Keseimbangan .....	19
2. Pengertian Permainan Sepakbola .....	19
a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	21
b. Menghentikan Bola .....	22
c. Menyundul Bola .....	23
d. Menggiring Bola .....	24
e. Menendang Bola .....	31
B. Kerangka Pemikiran .....	32
C. Hipotesis .....	33

**BAB III      METODOLOGI PENELITIAN**

A. Metodologi Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel .....	36
3. Variabel Penelitian .....	36
4. Desain Penelitian.....	37
C. Teknik Pengumpulan Data .....	37
D. Analisis Data .....	44
E. Definisi Operasional Variabel.....	46

**BAB IV      HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	47
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	47
2. Analisis Data.....	50
4. Uji Hipotesis .....	52
B. Pembahasan.....	54

**BAB V      KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58

**DAFTAR PUSTAKA**

**DAFTAR LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Klasifikasi hasil tes kelincahan .....	39
2. Skor Mengiring Bola .....	43
3. Norma Penilaian Penelitian .....	44
4. Interpretasi koefisien korelasi nilai r.....	45

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam .....	28
2. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar .....	29
3. Desain penelitian.....	37
4. <i>The Illinois course</i> .....	39
5. <i>Balance One</i> .....	41
6. Lapangan tes menggiring bola .....	42
7. Hasil Pengukuran Kelincahan .....	47
8. Hasil Pengukuran Keseimbangan .....	48
9. Hasil Pengukuran Kecepatan Menggiring Bola.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	61
2. Perhitungan Data Z-skor Kelincahan.....	62
3. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Keseimbangan.....	63
4. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Menggiring Bola.....	64
5. Korelasi .....	65
6. Korelasi Ganda.....	66
7. Table Harga Kritik dari r <i>Product-Moment</i> .....	67
8. Tabel F .....	68
9. Foto Penelitian .....	69
10. Administrasi Surat -Surat.....	72

## 1. PENDAHULUAN

### A. 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 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.

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.

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. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi pemain yang memiliki kuat dan lincah, ataupun harus lari dengan kecepatan maksimal ataupun berakselerasi 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 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. Kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup menentukan untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola.

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 (1985: 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.

Hal yang menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Peningkatan kondisi fisik pada olahraga sepakbola dapat dibangun mulai usia 14 tahun.

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 kelentukan dan reaksi untuk melakukan gerakan mengecoh, mengontrol, menghindari sergapan lawan dan mengoperkan bola sesuai dengan yang diinginkan pemain.

Kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, reaksi, *endurance* sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang sangat ditentukan untuk gerakan tersebut 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 ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. *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 keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Berdasarkan observasi terhadap UKM sepakbola Universitas Lampung banyak pemain yang kurang baik dalam menggiring bola, mereka cenderung monoton dalam menggiring bola, kurang terampil dalam melewati lawan. Terlihat pada saat bermain sepak bola banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan hal ini diduga karena kurangnya keseimbangan dan kelincahan yang dimiliki oleh setiap pemain.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Hubungan Kelentukan dan Reaksi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

1. Keterampilan menggiring bola merupakan dasar yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola;
2. Kelincahan perlu di tingkatkan intensitas latihanya pada pemain UKM sepakbola Universitas lampung.
3. Dalam keterampilan menggiring bola dibutuhkan keseimbangan yang baik, untuk melakukan manufer yang dapat menipu dan melewati lawan untuk menciptakan sebuah gol.
4. Keseimbangan dan kelincahan yang baik dalam menggiring bola akan menambah efektifitas dalam melewati lawan.

## **C. BATASAN MASALAH**

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu:

1. Kelincahan dan keseimbangan pada pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.
2. Keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung?
2. Seberapa besar hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung?
3. Seberapa besar hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung?

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.

## F. MANFAAT PENELITIAN

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi atlet  
Meningkatkan pengetahuan atlet dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Bagi pelatih  
Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam kelentukan dan reaksi dalam permainan sepakbola.
3. Bagi UKM sepakbola Universitas Lampung
  - a. Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada UKM sepakbola Universitas Lampung.
  - b. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang hubungan kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
4. Bagi Peneliti  
Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.  
Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.
5. Bagi Program Studi  
Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. KEBUGARAN JASMANI**

#### **1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani**

Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak terlepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan kesehatan seseorang, seseorang dikatakan sehat adalah mereka yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Mengenai kebugaran jasmani, Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Ada tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu:

- 1) Fisik berkenaan dengan otot, tulang dan lemak.
- 2) Fungsi organ berkenaan dengan efisien sistem jantung, pembuluhdarah dan pernapasan (paru-paru).
- 3) Respons otot (kelenturan, kekuatan, kecepatan dan ketahanan).

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari antara lain kekuatan, daya tahan dan keseimbangan.

**a. Kekuatan**

Suharno (1985: 16) 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 .

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan biasa digunakan untuk mengatasi beban yang berat gerakan meledak dalam satu irama serta kekuatan yang tinggi dalam waktu yang lama. Menurut Suharno (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.

**b. Kecepatan**

Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomorlari 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. Bomp, 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 (1985 : 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 berlari 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*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

**c. 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. 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 Moeloek dan 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 berguna dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno (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 Moeloek dan 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 mengurangikelincahan.

### 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.

#### **d. Kelentukan tubuh**

Kelentukan merupakan kemampuan sendi otot untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Menurut Sajoto (1995:17) daya lentur (*flexybility*) adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Lebih lanjut dijelaskan, orang yang *fleksibel* adalah seorang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang *elastis*, Harsono (1988:163). Faktor yang mempengaruhi *fleksibilitas* adalah *elastisitas* otot. Orang yang *elastisitas* ototnya kaku maka akan terbatas ruang gerak sendinya.

Menurut Harsono (1988) kelentukan (*fleksibilitas*) dapat didefinisikan sebagai :

Kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu”.

Dalam cabang olahraga sepakbola dimana dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani. Termasuk didalamnya adalah aspek biomotor yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komposisi tubuh yang harus dilatih dan dikembangkan. Kelentukan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga karena kelentukan dapat mengoptimalkan semua gerak seorang atlet, salah satunya cabang olahraga sepakbola yang seharusnya memiliki kelentukan yang optimal agar dalam melakukan hal yang menyangkut dalam peningkatan keterampilan menggiring bola bisa berjalan dengan baik. Menurut Ismaryanti (2014:65) kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya tentunya harus disesuaikan dengan karakter cabang olahraganya”.

Dalam permainan sepakbola kelentukan mutlak dibutuhkan untuk menunjang keterampilan menggiring bola untuk melewati, mengecoh lawan sehingga dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Seperti halnya prinsip dasar bermain sepakbola adalah memasukan sebanyak-banyaknya bola atau gol ke gawang lawan.

Kelentukan digunakan tidak hanya untuk menggiring bola, dalam permainan sepakbola ada istilah gerakan tanpa bola. Hal ini dimaksudkan untuk menyelinap pertahanan lawan menggunakan gerakan-gerakan eksplosif tanpa menggiring bola untuk menciptakan peluang memasukan bola ke gawang lawan. Semua gerakan, teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang terdapat dalam permainan sepakbola

tidak lepas dari kelentukan, namun juga ditunjang dengan gerak fundamental lainnya agar dapat bermain dengan baik.

e. *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. *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 (Moeloek dan Tjokro, 1984 : 11).

Menurut Sajoto (1998:16) 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 system kardiovaskuler, pernapasan dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu factor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi komsumsi oksigen yang ditandai dengan  $VO_2max$ .

#### **f. Stamina**

Menurut Harsono (1988: 15) 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).

Memperkuat otot-otot yang dibutuhkan untuk kerja tersebut. (Harsono, 1988:15).

Menurut Harsono stamina adalah "Tingkatan daya tahan yang lebih tinggi derajatnya daripada *endurance*" (Harsono, 1988:14). 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 sepakbola, stamina ini berfungsi untuk melakukan gerakan yang relatif lama yang mengacu pada waktu.

#### **g. Daya ledak**

Menurut Sajoto (1990:17) 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*.

#### **h. 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 don' satu posisi kearah 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. Pengertian Permainan 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.

Cipta (2012: 23) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak 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 ( 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 ( 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.

**a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepakbola. Menurut 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.

#### **b. 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 berkenaan 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.

#### **c. Menyundul Bola**

Menurut Sukatamsi (2002:336), menyundul bola adalah meneruskan bola dengan mempergunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut. 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).

#### **d. Menggiring Bola**

Keterampilan menurut Lutan (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 pertamata 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, keseimbangan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiringbola, 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 Arpad (1972 : 145) bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut 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
- 2) Menerobos benteng pertahanan lawan
- 3) Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi

4) Menguasai permainan.

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

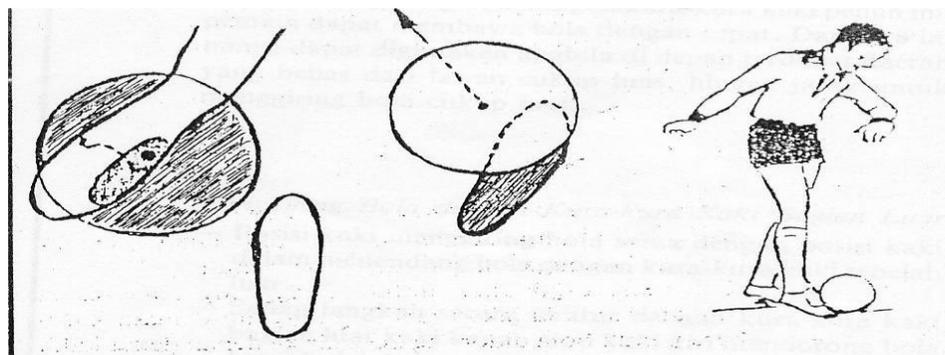
- a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
- b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki.

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 teknik 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-rubah kecepatan sewaktu menggiring bola (A. Sarumpaet, 1992 : 25).



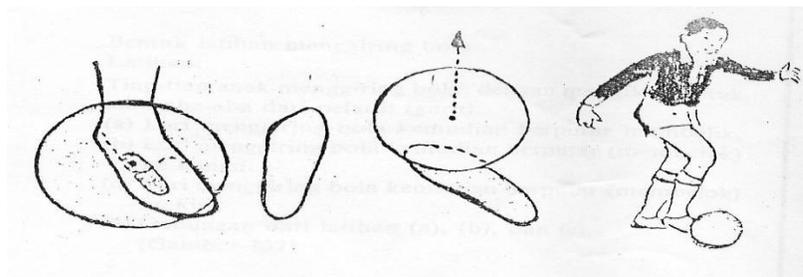
Gambar 1.  
(menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam)  
Sumber: Sarumpaet, 1992 : 25

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi, 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 (Sarumpaet, 1992 : 25).



Gambar 2  
(Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar)  
Sumber: Sarumpaet, 1992 : 25

Perkenaan bola pada teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 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 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.

#### **e. 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 ke gawang 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.

Menurut Sukatamsi (2001: 2.38 - 2.39) Tepat diartikan pemain sepakbola memiliki keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak untuk mendapatkan posisi luang mudah menerima bola dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan maupun tendangan ke sasaran tempat luang 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

Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Arpad (1985: 31), Remmy (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).

## **B. PENELITIAN YANG RELEVAN**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Riyan 2014, “ Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 8 Smp Abadi Perkasa Pt Indolampung Perkasa Tulang Bawang “. Hasil penelitian

dapat diperoleh hasil koefisien korelasi antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola memiliki korelasi sebesar 16,08%, selanjutnya koefisien korelasi antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 22,54%, kemudian koefisien korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring bola sebesar 10,33% ,dan untuk variabel kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai dengan keterampilan menggiring memiliki koefisien korelasi sebesar 42,31%. Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang lebih besar dibanding dengan variabel yang lain terhadap keterampilan menggiring bola, variabel kecepatan dan kekuatan otot tungkai juga memiliki korelasi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra kelas 8 di SMP Abadi Perkasa.

2. Teguh 2014, “ Pengaruh Latihan *Dot Drill* Dan *Tree Corner Drill* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa Ssb Catur Tunggal Fc Bandar Lampung “. Pengaruh yang signifikan pada metode latihan *dot drill* dan *tree corner drill* Kedua, tidak terdapat perbedaan antara metode latihan *dot drill* dan *tree corner drill*. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode latihan *dot drill* dan *tree corner drill* sama-sama memberikan pengaruh besar dalam kelincahan menggiring bola. Dari kedua program latihan tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan gerak dasar kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung.
3. Wahyu 2015, “ Tingkat keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo”. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil penelitian bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 terdapat 7 (35%) siswa dalam kategori baik, 7 (35%) siswa dalam kategori cukup, dan 4 (20%)

siswa dalam kategori kurang, 2 (10%) siswa dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 4 Sentolo tahun ajaran 2015/2016 yakni dengan nilai rata-rata 200,01 termasuk dalam kategori cukup.

### **C. KERANGKA PEMIKIRAN**

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di era kemajuan teknologi ini, orang berbondong-bondong datang ke stadion untuk melihat tim favorit atau pemain idolanya beraksi, meliak liuk ditengah lapangan rumput hijau. Ada kepuasan tersendiri melihat idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan keseimbangan yang luar biasa melewati lawan dan menciptakan gol indah. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :

- 1) Hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Kelincahan merupakan gerak dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola, kontrol, heading, manufer cepat, dan merubah arah gerakan dengan sigap dan cepat. Jika pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan nampak manufer menggiring bolanya pun akan lebih baik.

- 2) Hubungan kecepatan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Keseimbangan merupakan daya tahan tubuh dimana tubuh dapat menahan atau menpang berat badan pada titik dan saat kondisi tertentu. Artinya dalam permainan sepakbola permainan yang cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik. Ketika pemain menerima bola kemana bola ini akan

dibawa, banyak pilihan yang harus cepat diputuskan untuk mempercepat permainan dan mencetak gol.

#### **D. HIPOTESIS**

Menurut Soedjono (1985 : 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pengecekannya. Sedangkan menurut Kerlinger (1973 : 3) hipotesis adalah pernyataan yang bersifat terkaan dari hubungan antara dua atau lebih variabel. Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_1$  : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

$H_2$  : Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

$H_3$  : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

$H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. METODOLOGI PENELITIAN**

Menurut 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.

#### **B. POPULASI DAN SAMPEL**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut (Sudjana, 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 pemain UKM sepakbola Universitas Lampung yang berjumlah 30 pemain (total sampling ).

## **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 30 pemain.

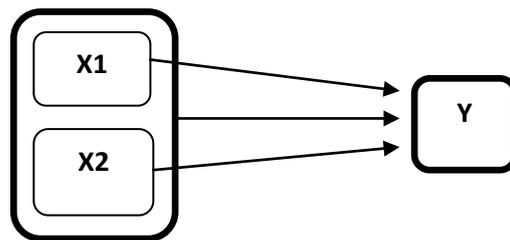
## **3. Variabel Penelitian**

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

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

#### 4. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Desain penelitian  
(Sumber: Sugiyono, 2011)

Keterangan :

$X_1$  = Kelincahan

$X_2$  = Keseimbangan

$Y$  = Keterampilan menggiring bola.

#### C. 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.

## 1. 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.

- 1) Instrumen pengukuran kelincahan

*The Illinois course*

- 2) Instrumen pengukuran keseimbangan

*Balance One Test*

- 3) Instrumen pengukuran keterampilan menggiring bola

Tes keterampilan menggiring bola menggunakan *soccer dribble test*.

## 2. Pengumpulan Data

### a. Kelincahan

Panjang dari lapangan ini 10 meter dan lebar (jarak antara start dan finish) 5 meter. 4 kon dapat digunakan sebagai tanda pada start, finish, dan pada dua pos belokan dan jarak di antara masing-masing kon 3,3 meter sebagai tanda rute di tengahnya.



### 3. Keseimbangan

#### a. Tujuan

Untuk mengukur keseimbangan tubuh

#### b. Alat dan fasilitas

- Tempat yang permukaannya datar
- *Balance One*
- Alat tulis dan formulietes

#### c. Pelaksanaan

1. Pertama-tama. Alat tes harus On. Tombol On/Off berada dibelakang.
2. Alat pijakan keseimbangan disatukan dengan alatnya.
3. Alat tes bisa disesuaikan dengan tinggi badan orang coba.
4. Setelah itu berdiri diatas alat pijakan dengan satu kaki saja.
5. Antara kaki yang satu dengan kaki yang lain tidak boleh bersentuhan atau fikasih jarak keduanya.
6. Tangan direntangkan dan mata dipejamkan.
7. Alat akan menghitung jika sudah ada tanda mulai brupa bunyi.  
Sebelumnya alat akan menghitung mundur dari 5. baru akan menghitung.
8. Satuan alat ini adalah detik.
9. Dilakukan 3 kali, diambil hasil yang terbaik.
10. Standart hasil tes ini adalah 10 detik.

Semakin banyak semakin bagus.

#### d. Penilaian

Waktu yang ditempuh oleh teste dalam mempertahankan keseimbangan



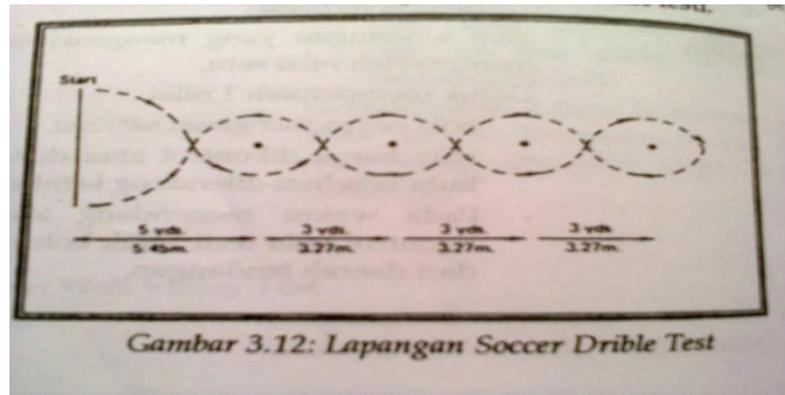
Gambar 5. *Balance One*

#### 4. Keterampilan menggiring bola

Tes keterampilan menggiring bola menggunakan *soccer dribble test*

Instrumen pengambilan data untuk tes keterampilan menggiring bola:

- 1) Lapangan
- 2) 6 buah scoon
- 3) *stop watch*
- 4) bola
- 5) tali panjang 20 meter
- 6) meteran
- 7) kapur
- 8) formulir dan alat tulis



(Gambar 5. Lapangan tes menggiring bola)  
 Sumber: Ismaryati 2008 :56

Pengambilan data Untuk Tes ketrampilan menggiring bola

Tujuan : untuk mengukur kemampuan menggiring bola .

a) Alat dan perlengkapan :

- 1) Lapangan
- 2) 10 buah pancang ukuran 2 meter
- 3) *stop watch*
- 4) bola
- 5) tali panjang 20 meter
- 6) meteran
- 7) kapur
- 8) formulir dan alat tulis

b) Pelaksanaan tes

- 1) Aba-aba “siap” testee berdiri dibelakan garis strart dengan bola siap untuk digiring.
- 2) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola dengan membeliti setiap pancang secara urut.

- 3) Kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi.
- 4) Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
- 5) Pada aba-aba “ya” stop watch dihidupkan dan diamati pada saat testee ataubolanya yang terakhir melewati garis finish
- 6) Setiap testee diberi 2 kali kesempatan test dilakukan sebanyak 2 (dua) kali ulangan, kemudian dicatat dan diurutkan sesuai urutan yang dihasilkan waktu tercepat. Waktu yang tercepat diberi skor tertinggi 5 dan terendah 1.

c) Penilaian Hasil tes :

Diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik.

Intrumen tes keterampilan menggiring bola menurut Ismariati yang telah dilakukan uji ulang validitas dan reliabilitas oleh Dani Hapzara di Puslat PERSITEMA Temanggung Tahun 2010 dengan koefisien validitas 0,749 dan koefisien reliabilitas 0,863.

Tabel Skor Mengiring Bola

No	Waktu	t-skor	Keterangan
1	10,1	75	
2	10,6	74	
3	11,1	73	
4	11,6	72	
5	12,1	71	
6	12,6	70	
7	13,1	69	
8	13,6	68	

9	14,1	67	
10	14,6	66	
11	15,1	65	
12	15,6	64	
13	16,1	63	
14	16,6	62	
15	17,1	61	

(Sumber : Drs. Nurhasan (1986:3.16))

Tabel 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: Masri Singarimbun dan Sofyan Efendi, 1998 : 70)

#### D. 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

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*:

$$r_{X_1Y} = \frac{n \sum X_1 Y - \left( \sum X_1 \right) \left( \sum Y \right)}{\sqrt{\left[ n \sum X_1^2 - \left( \sum X_1 \right)^2 \right] \left[ n \sum Y^2 - \left( \sum Y \right)^2 \right]}}$$

Keterangan :

$r_{x,y}$  = 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 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

## **E. Definisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini maka variabel-variabel tersebut, perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut :

### **1. Kelincahan**

Kelincahan merupakan 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. Sajoto (1995 : 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.

### **2. 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).

### **3. Menggiring bola**

Menggiring bola adalah menggulirkan bola terus menerus ditanah sambil berlari ( Arpard, 1972:145), dalam definisi lain diutarakan bahwa menggiring bola merupakan cara membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan (Soejono, 1985:143).

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016 yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016
2. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016
3. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016

## **B. Saran**

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

1. Untuk meningkatkan hasil belajar/ prestasi keterampilan menggiring bola pada maka perlu diperhatikan unsur kelincahan dan keseimbangan seorang pemain/ atlet.
2. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih sepakbola agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga sepakbola
3. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang menggiring bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arдона, Riyan.2014. “*Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 8 Smp Abadi Perkasa Pt Indolampung Perkasa Tulang Bawang*”. Skripsi.(tidak diterbitkan) Lampung. FKIP UNILA.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- , 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Arpad,Csanadi. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press.
- Bompa, Tudor . 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/ Coporation.
- Charles, Hughes. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London:British Broadcasting Hunt Publishing Company
- Cipta,Nugraha,Adi. *Mahir sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Depkes, Republik Indonesia. 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran*. Dikti PPLPTK
- Hadi, Sutrisno, 1992, *Metodologo Research IYogyakarta*: Andi Offset, 1991
- Hapzara, Dhany. 2011, “*Perbedaan Latihan Menggiring Bola Dengan Rintangan Berubah-Ubah Dan Jarak Tetap Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Puslat Persitema Temanggung*”. Skripsi.(tidak diterbitkan) Semarang :UNNES
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukluran Olahraga*. Solo : LPP UNS dan UPT
- Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Kerlinger. 1973. *Metode penelitian*. Jakarta: Erlangga

- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.FIK UNY
- Kusmaedi, Nurlan. 2008. *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK-UPI.
- Kusmaedi, Nurlan. 2008. *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK-UPI.
- Laksono, Wahyu. 2015. “*Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstra Kurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 4 Sentolo*”. Skripsi. (tidak diterbitkan).Yogyakarta. FIK UNY
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Moeloek, Dangsina dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta
- Nurhasan. 1985. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Universitas Terbuka.Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK
- Sarumpaet A.dkk .1992. *Permainan Besar,Padang*. Departemen Pendidikan dan Akademika Presindo.
- Singarimbun, Masri dan Efendi Sofian. 1989. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Karya Andhika Utama
- Soedjono. 1985. *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo :Tiga Serangkai
- , 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya :Tiga Serangkai.
- , 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta : Universitas Terbuka
- , 2002. *Permainan Besar I Sepak Bola*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. 2000. *Olahraga Pilihan; Sepak bola*. Jakarta. Dirjen Diknasmen.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung. Alfabeta.
- Suharjana. 2012. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta.
- Suharno .1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Trijaya, Teguh. 2014. “*Pengaruh Latihan Dot Drill Dan Tree Corner Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa Ssb Catur Tunggal Fc Bandar Lampung*”. Skripsi.(tidak diterbitkan) Lampung. FKIP UNILA.