

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMPN 2 LIWA**

(Skripsi)

Oleh

WAWAN INDRAWAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMPN 2 LIWA

Oleh

WAWAN INDRAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk,1) untuk mengetahui besar kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA,2) untuk mengetahui besar kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA,3) untuk mengetahui besar kontribusi antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA.

Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Hasil penelitian ini adalah,1) Kelincahan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan *dribbling* sebesar 50,12%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. 2) kelentukan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan *dribbling* sebesar 28,19%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain, 3) kelincahan dan kelentukan memberikan kontribusi terhadap hasil keterampilan *dribbling* sebesar 55,65%.

Kata Kunci: kelincahan, kelentukan, keterampilan *dribbling*

ABSTRACT

CONTRIBUTION ABILITY AND FLEXIBILITY TO DRIBBLING SKILLS IN EXTRACURRICULAR STUDENT LIWA SMPN 2 FOOTBALL

By

WAWAN INDRAWAN

This study aims to., 1) to determine the contribution of agility to the dribbling ability of soccer extracurricular students at SMP N 2 LIWA, 2) to determine the contribution of flexibility to dribbling ability in soccer extracurricular students of SMP N 2 LIWA, 3) to find out the great contribution of agility and flexibility to the ball dribbling ability of the football extracurricular students of SMP N 2 LIWA.

The method used is descriptive correlational, which is a study that aims to describe or describe events or events that are ongoing at the time of the study regardless of before and after.

The results of this study are., 1) Agility contributes to the results of dribbling skills by 50.12%, while the rest is influenced by other variables. 2) flexibility contributes to the results of dribbling skills by 28.19%, while the rest is influenced by other variables, 3) agility and flexibility contribute to the results of dribbling skills by 55.65%.

Keywords: agility, flexibility, dribbling skills

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SMPN 2 LIWA**

Oleh

WAWAN INDRAWAN

Skripsi

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

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi : **KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMPN 2 LIWA**

Nama Mahasiswa : Wawan Indrawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1713051023

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

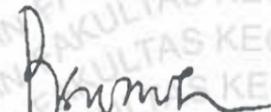
Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2


Drs. Herman Tarigan, M.Pd.
NIP. 19601231 198803 1 018


Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.
NIP. 19630926 198901 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Herman Tarigan, M.Pd.**

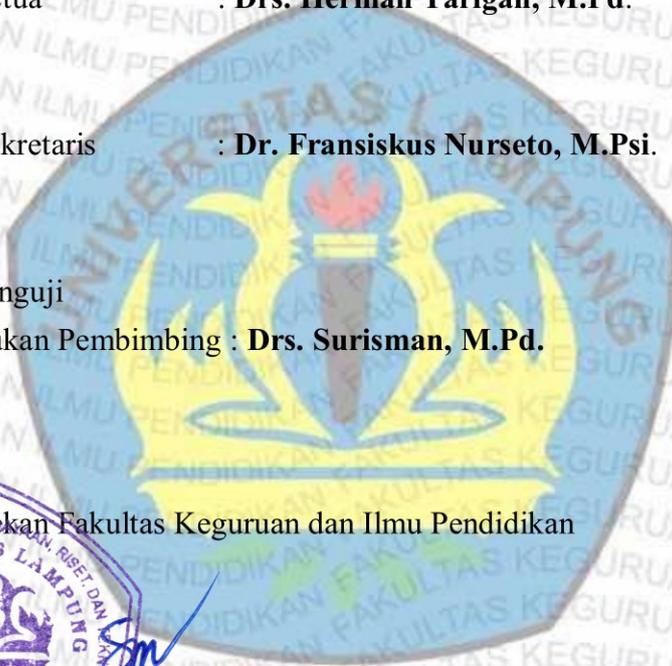
Sekretaris : **Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi.**

Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Surisman, M.Pd.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **10 Februari 2022**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wawan Indrawan
NPM : 1713051023
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan *dribbling* pada ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa" 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, 26 Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Wawan Indrawan
NPM. 1713051023

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Wawan Indrawan lahir di Bandar Lampung, Provinsi Lampung, pada tanggal 04 September 1999, merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Miswan dan Ibu Masrifah.

Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 2 Rajabasa pada tahun 2005 hingga tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di SMP muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tahun 2011 hingga tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMK 2 MEI Bandar Lampung pada tahun 2014 hingga tahun 2017.

penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2020 penulis melakukan KKN di Desa Pulau Legundi, Kecamatan Punduh Pedada, Kabupaten Pesawaran dan PPL di SD Negeri 7 Punduh Pedada. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**“Jadi Orang Jangan Merasa Bisa Tapi Orang yang Bisa Merasa”
(Wawan Indrawan)**

**“Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”
(Umar bin Khattab)**

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada : Bapak Miswan dan ibu Masrifah tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku.

Terimakasih atas semua cinta dan pengorbanan serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku. Doa dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.

Terimakasih telah menjadi penyemangat yang tiada henti dalam menggapai gelar S1.

Serta

Almamaterku Tercinta,
Universitas Lampung.

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr.Wb.

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi.

Skripsi dengan judul “**Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA**” merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. Pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini.
6. Bapak Dr. Fransiskus Nurseto S, M.Psi Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahnya dalam skripsi ini

7. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., Penguji utama yang telah memberikan saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Tamzir, M.Pd., Kepala SMP Negeri 2 Liwa yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
10. Keluarga, Bapak Miswan dan Ibu Masrifah Selaku orang tua saya yang selalu mendo'a kan saya ,Opi Saputra Adik saya, terimakasih atas Doa dan dukungan kalian.
11. Teman-teman Penjas, Keluarga Besar Penjas Angkatan 2017.
12. Sahabat Terdekat Ripangga Akrom, Andika Putra Laisi, Ferdi Firmansyah, Lutfi Aji Murwat, Jefri Kurniawan Yahya Tohari, Maulana, Dapri Zulifananda, Sandi, Pratama Aji ,Satria, Mirza, Yuni Dwi Rahmawati.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

Wassalamualaikum. Wr.Wb.

Bandar Lampung, 26 Februari 2022
Penulis



Wawan Indrawan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Kelebihan Penelitian.....	6
H. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
I. Penjelasan Judul.....	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Olahraga.....	8
B. Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi.....	9
C. Program Ekstrakurikuler Sekolah.....	10
D. Belajar Gerak.....	12
E. Permainan Sepak Bola.....	21
F. Latihan Fisik.....	26
G. Daya Tahan.....	27
H. Kecepatan.....	27
I. Kekuatan.....	27
J. Kelincahan.....	28
K. Kelentukan.....	30
L. <i>Dribbling</i>	32
M. Penelitian Yang Relevan.....	36
N. Kerangka Berpikir.....	37
O. Hipotesis.....	38

III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Variabel Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional Variabel.....	42
E. Desain Penelitian.....	42
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	48
I. Teknik Analisis Data.....	48
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	52
2. Hasil Uji Prasyarat.....	55
3. Analisis Data.....	56
4. Hasil Uji Hipotesis.....	58
B. Pembahasan.....	61
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kelas Interval <i>Dribbling</i>	47
2. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas.....	48
3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	50
4. Data dan Hasil Tes Pengukuran kelincahan, Kelentukan dan Keterampilan <i>dribbling</i>	51
5. Uji Normalitas.....	55
6. Uji homogenitas.....	56
7. Analisa Data Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kemampuan <i>Dribbling</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga.....	10
2. Dribbling bola dengan kura-kura bagian dalam.....	33
3. Dribbling bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar.....	34
4. Dribbling bola menggunakan punggung kaki.....	34
5. Dribbling bola menggunakan punggung kaki.....	36
6. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y.....	38
7. Illinois Agility Test (Tes Kelincahan).....	44
8. Tes kelentukan dengan Flexiometer.....	45
9. Tes dribbling bola.....	47
10. Diagram batang hasil pengukuran kelincahan.....	53
11. Diagram batang hasil pengukuran kelentukan.....	54
12. Diagram batang hasil pengukuran <i>Dribbling</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian SMPN 2 LIWA.....	64
2. Surat balasan Penelitian SMPN 2 LIWA.....	65
3. Tes dan Pengukuran Kelincahan, Kelentukan dan Keterampilan Dribbling pada Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Liwa.....	66
4. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelincahan.....	67
5. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Kelentukan.....	68
6. Perhitungan Data Z-Skor Dan T-Skor Keterampilan Dribbling.....	69
7. Uji Normalitas Kelincahan.....	70
8. Uji Normalitas Kelentukan.....	71
9. Uji Normalitas Keterampilan Dribbling.....	72
10. Uji Homogenitas Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling.....	73
11. Uji Homogenitas Kelentukan dengan Kemampuan Dribbling.....	74
12. Uji Homogenitas Kelincahan dengan Kelentukan.....	75
13. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Liwa (Data Tskor).....	76
14. Kontribusi Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Liwa (Data Tskor).....	79
15. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kelentukan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Liwa (Data Tskor).....	82

16. Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Liwa...	85
17. Nilai uji-t.....	87
18. Tabel F.....	88
19. Tabel L Uji Normalitas.....	89
20. Dokumentasi Penelitian Di SMPN 2 LIWA.....	90
21. Lembar Bimbingan.....	96

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Kristiyandaru, (2010: 33) Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga membuat, sistem sirkulasi dan kerja jantung akan meningkat, peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan kondisi fisik lainnya, sedangkan dari segi rohani, tubuh yang bugar tentu akan menumbuhkan rasa percaya diri, bersemangat, dan optimis. Tubuh sedang mengalami pertumbuhan fisik, pikiran (mental) harus dibelajarkan dan dikembangkan, hal tersebut akan berdampak pada perkembangan sosial anak. Oleh karena itu, dibutuhkan pendidikan melalui aktivitas fisik tujuannya mencakup semua aspek perkembangan kependidikan.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia.

Menurut Ken Jones (2001:7) Dua kunci keberhasilan dalam sepakbola adalah penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara konsisten dan efektif, ukuran tubuh tidak terlalu penting. Mengenai teknik bermain bola Jozef Sneyers dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang

dewasa. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Di Indonesia sendiri sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola,oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik,pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan- gerakan teknik dasar yang beranekaragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan factor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa dribbling termasuk dalam teknik dasar permainan sepakbola.

Pada permainan sepakbola terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: passing (mengoper bola), Shooting (menendang bola), dribling (menggiring bola), stoping/controlling (menahan/menghentikan bola), heading (menyundul bola), throw-in (lemparan kedalam), tackling (merampas/merebut bola), tidak lupa juga dengan taktik dimana menurut James Tangkudung (2012:45) pada saat latihan penekanan lebih diutamakan pada masalah-masalah taktik, baik taktik secara individual maupun tim/regu atau offensive maupun defensive. Periode prakompetisi berlangsung 2-3 bulan dengan bobot Latihan Taktik : 60%, Latihan Mental : 15% dan Try Out dan Test Trial : 20%.

Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha untuk merebut bola dari

pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (body charge), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kelincahan.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dan respon terhadap situasi atau kondisi yang dihadapi.

Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan kemampuan mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelentukan pada sepakbola digunakan untuk menentukan sikap badan saat melakukan gerakan menggiring bola dan dapat mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat menguasai bola. Sehingga, dengan memaksimalkan gerakan tubuh pada saat melakukan gerakan dribbling bola dengan posisi badan dicondongkan kedepan maka akan menghasilkan gaya dribbling bola yang baik secara maksimal.

Dribbling bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar para pemain sepakbola, karena dalam Dribbling bola dengan baik dapat dengan mudah melewati lawan, maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan Dribbling dalam bermain sepakbola. Kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika siswa telah memiliki kondisi fisik yang menunjang. Salah satu Dribbling terbaik saat ini yang ada di Indonesia yaitu Maldini Pali dan pemain Internasional dari pemain FC Barcelona yaitu Lionel Messi berasal dari Negara Argentina.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa SMPN 2 LIWA, penulis melakukan game dengan rekannya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal.

Sebagai contoh pada saat melakukan gerakan Dribbling, sebagian siswa masih belum memiliki gerakan yang maksimal, baik bergerak kearah kanan dan kiri untuk menghindari lawannya dan juga lambat untuk memindahkan bola dari kaki kanan ke kaki kiri sehingga bola mudah terlepas. Penguasaan

bola dalam melakukan gaya Dribbling masih belum lincah. Saat melakukan gaya Dribbling, pandangan mereka tidak terpusat dan hanya tertuju pada bola serta kurangnya keterampilan dalam melewati lawan. Hal itu terlihat pada saat dilapangan, sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melewati lawan yang mana disebabkan karena kurangnya kelincahan dan kelentukan yang dimiliki. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang, “Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan terhadap keterampilan dribbling pada Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan di atas, maka permasalahan yang muncul dapat *diidentifikasi* sebagai berikut :

1. Diperlukan berbagai aspek antara lain fisik, teknik dan mental
2. Pada aspek teknik seorang pemain sepakbola dituntut untuk mengoper (Dribbling) bola dengan baik.
3. Sebagian siswa kurang lincah dalam melakukan gerak ke arah kanan dan kiri untuk menghindari lawan saat dihadang.
4. Pada saat melakukan gerakan Dribbling, sebagian siswa belum memaksimalkan gerakan tubuh untuk memindahkan bola dari kaki kanan ke kaki kiri.
5. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melewati lawan saat melakukan gerakan Dribbling.

C. Batasan masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada “Kontribusi Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan Dribbling pada Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas peneliti merumuskan masalah, yaitu:

1. Seberapa besar kontribusi antara kelincihan terhadap kemampuan Dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA?
2. Seberapa besar kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA?
3. Seberapa besar kontribusi antara kelincihan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besar kontribusi antara kelincihan terhadap kemampuan dribbling pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA.
2. Untuk mengetahui besar kontribusi antara kelentukan terhadap kemampuan dribbling pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA.
3. Untuk mengetahui besar kontribusi antara kelincihan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 LIWA

F. Manfaat Penelitian

Dengan adanya hasil penelitian ini, peneliti mengharapkan ada beberapa manfaat yang dapat diambil, diantaranya adalah: Bagi siswa

1. Penelitian ini diharapkan agar siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 LIWA dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan prestasi dribbling sepakbola.
2. Guru / Pelatih
Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan, sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien agar mencapai prestasi yang lebih baik.
3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

4. **Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahrag sepakbola. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

G. Kelebihan Penelitian

Kelebihan dari Skripsi ini adalah berdasarkan ide dan gagasannya penulis menggunakan dasar teori yang beragam dan relevan sesuai dengan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini. Selain itu penulis menggunakan sumber-sumber dan literatur yang banyak sekali, tersusun secara sistematis, dan bahasa yang digunakan mudah dipahami. Berdasarkan beberapa kelebihan ini dapat disimpulkan Skripsi ini layak dijadikan referensi bagi para siswa, guru atau pelatih di SMPN 2 Liwa.

H. Ruang Lingkup Penelitian

1. **Tempat Penelitian**

Lokasi yang di gunakan pada penelitian ini di Lapangan SepakBola Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA.

2. **Objek Penelitian**

Adapun objek dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dan latihan kelentukan terhadap kemampuan dribbling pada ekstrakurikuler sepakbola.

3. **Subjek Penelitian**

Adapun subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA.

I. Penjelasan Judul

1. **Kontribusi**

Menurut (T Guritno, 1992) kontribusi adalah sesuatu yang diberikan bersama-sama dengan pihak lain untuk tujuan biaya, kerugian tertentu atau bersama. Sehingga kontribusi disini dapat diartikan sebagai sumbangan.

2. Kelincahan

Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks.

3. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama. Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat.

4. Kelentukan

Kelentukan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentuk apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumit, atau ia mampu meliukkan badannya ke kiri atau ke kanan secara maksimal. Menurut Widiastuti (2015:173) kelentukan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas- luasnya. Menurut Marta Dinata (2003:25) kelentukan adalah kemampuan untuk menampilkan berbagai macam pergerakan dan keterampilan dengan sukses tergantung pada kecakupan gerakan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memerlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pemebelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak – gerak yang sesuai dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di disesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

B. Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi

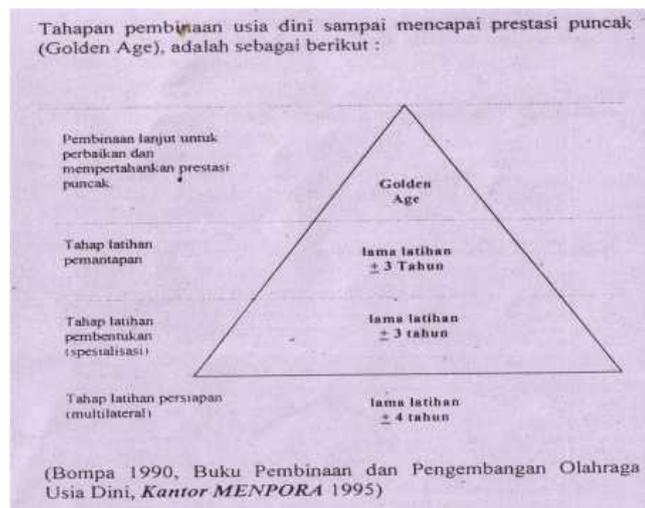
Pembinaan Olahraga menuju prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam mengembangkan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh.

Kristiyanto (2012:12) yang menyatakan bahwa dalam lingkup olahraga prestasi tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya, artinya bahwa pihak seharisnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan dalam menentukan prestasi gemilang.

Model pembinaan prestasi olahraga bentuk segitiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambungan. Dikatakan bersinambungan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program permasalahan dan pembibitan prestasi.

Mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi-kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi tersebut. Oleh karena itu semakin sering kompetisi maka semakin besar mendapatkan atlet berprestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina dan ditangani secara serius dan terpantau. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi mencapai prestasi. Pondasi atau landasan yang kokoh harus disiapkan sebelum puncak sebuah bangunan bisa dikerjakan. Ilustrasi di atas tepat jika digunakan untuk menggambarkan kondisi pembinaan olahragawan untuk mencapai prestasi dengan kekuatan utamanya adalah pertandingan yang kompetitif.



Gambar 1. Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga
(Sumber : Bompa, dalam MENPORA 1995).

Prestasi puncak dan penampilan seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang dengan waktu kurang lebih berkisar antara 8 hingga 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut Golden Age (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

C. Program Ekstrakurikuler Sekolah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi (Subagiyo 2003:23). Sekolah

merupakan lembaga pendidikan, yang menampung peserta didik dan dibina agar mereka memiliki kemampuan, kecerdasan dan keterampilan. Dalam proses Pendidikan diperlukan pembinaan secara berkoordinasi dan terarah. Dengan demikian siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang maksimal sehingga tercapainya tujuan pendidikan.

Dalam pembinaan siswa disekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan kearah pengetahuan yang lebih maju. Salah satu wadah pembinaan siswa disekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan – kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler di dasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam siswa dapat mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing serta membentuk kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dibidang olahraga.

Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal Hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

1. Untuk lebih memantapkan pendidikan yang kepribadian dan untuk lebihmengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program ekstrakurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar. Kegiatan ini dilakukan dengan perencanaan kegiatan anak, yaitu kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan selama bersekolah dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan dan berupaya membentuk watak dan kepribadian serta pengembangan bakat, minat dan keunikan siswa (M. Yudha 1998:8).

Berdasarkan uraian di atas tujuan ekstrakurikuler dapat disimpulkan: kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif pada saat ini.

Program Ekstrakurikuler SepakBola Hari: : Senin

Jam : 15.30 WIB s/d 18.00 WIB

Tempat : Lapangan SepakBola SMPN 2 LIWA Hari : Rabu

Jam : 15.30 WIB s/d 18.00 WIB

Tempat : Lapangan SepakBola SMPN 2 LIWA Hari : Jum'at

Jam : 15.30 WIB s/d 18.00 WIB

Tempat : Lapangan SepakBola SMPN 2 LIWA

D. Belajar Gerak

Keterampilan belajar gerak merupakan factor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari factor keterampilan gerak. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan tenaga. Oleh karena itu dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas daya fisik.

Keterampilan gerak menurut Tarigan Herman (2019) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan.

Untuk menguasai suatu keterampilan gerak, seorang harus melalui beberapa tahapan belajar gerak, secara sistematis terjadi perubahan kemampuan dalam penguasaan keterampilan gerak akibat adanya proses belajar gerak (motor learning).

Adapun fase belajar gerak yang menurut Herman Tarigan (2019) menyebutnya dengan fase perubahan yang terjadi dari keterampilan motorik (stages in the acquisition of motor skill) yaitu :

1. fase kognitif
2. fase asosiatif
3. fase otonom

1. Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada fase ini efektifitas kognitif atau aktivitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada saat anak mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakannya masih sangat dipengaruhi oleh pikirannya.

Ia berusaha menampilkan bayangan gerakan yang ada dalam pikirannya ke dalam gerakan tubuh yang senyatanya. Untuk menampilkan bayangan gerakan ke dalam gerakan yang senyatanya, pada awalnya seringkali anak masih mengalami kesulitan. Namun dengan cara mengulang-ulang melakukan bagian demi bagian gerakan, ia akan semakin mampu melakukannya dengan bentuk gerakan yang makin menyerupai dengan gerakan yang dibayangkan. Pada fase kognitif, apabila gerakan keterampilan yang dipelajari cukup rumit dan meliputi rangkaian gerakan yang bermacam-macam, didalam mempraktekkannya dilakukan dengan cara mempraktekkan bagian demi bagian gerakan. Dengan demikian anak akan lebih mudah menguasainya.

2. Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara fase kognitif dan fase asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada fase asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. Pada fase asosiatif ini, dengan cara melakukan rangkaian gerakan secara berulang-ulang, penguasaan atas gerakan akan semakin meningkat. Peningkatan penguasaan atau keterampilan gerak akan nampak dalam hal : gerakan makin lancar, makin sesuai dengan kemauan atau makin sesuai dengan bayangan gerakan yang ingin dilakukan, kesalahan gerakan makin berkurang dan makin konsisten, dan pelaksanaannya makin halus. Setelah anak mampu melakukan rangkaian gerakan dengan baik, ia kemudian memasuki fase yang terakhir yaitu fase otonom.

3. Fase Otonom

Fase otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini anak mencapai tingkat penguasaan gerakan yang tertinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis. Gerakan bisa dilakukan secara otonom artinya adalah bahwa anak mampu melakukan gerakan keterampilan tertentu walaupun pada saat bersamaan ia harus melakukan aktivitas lainnya. Misalnya pada pemain bolavoli, ia harus melakukan smash dengan baik walaupun harus sambil memperhatikan posisi pengeblok dan mencari posisi lawan yang lemah. Sedangkan gerak yang bisa dilakukan secara otomatis adalah gerakan yang bisa dilakukan seperti yang dikehendaki walaupun ia tidak memikirkan unsur-unsur bentuk gerakan yang ingin dilakukan itu. Misalnya pada pemain bolavoli yang mendapatkan umpan, begitu ia mengamati situasi permainan dan memutuskan bahwa harus melakukan smash pool, maka tanpa berfikir smash poll itu gerakannya bagaimana, ia mampu melakukannya dengan baik.

a. Belajar gerak dalam latihan olahraga

Seseorang yang melakukan kegiatan latihan olahraga bisa memetik manfaat dalam beberapa hal. Melalui latihan olahraga bisa di kembangkan kemampuan-kemampuan fisik, mental, emosional, dan social. Kemampuan fisik yang berkembang melalui latihan olahraga meliputi :

1. Kualitas daya fisik
2. Kualitas keterampilan gerak

Untuk meningkatkan kualitas daya fisik yang di perlukan adalah latihan fisik. Latihan fisik adalah bentuk latihan yang di atur berdasarkan prinsip-prinsip pembebanan terhadap fungsi organ-organ tubuh, dan bertujuan meningkatkan daya fisik, yaitu meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelincahan, fleksibilitas dan sebagainya. Teori- teori yang bisa di gunakan untuk melandasi penyusunan program latihan fisik adalah teori-teori ” Physical Conditioning”.

Untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak yang di perlukan adalah belajar gerak. Seperti telah di kemukakan di depan bahwa belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada respon muscular yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh. Belajar gerak bertujuan untuk menguasai pola-pola gerak keterampilan tertentu, dan mampu menerapkanyapada berbagai tuntunan keadaan yang di hadapi . Teori- teori yan bisa digunakan untuk melandasi penyusunan program untuk meningkatkan kualitas keterampilan gerak adalah teori-teori belajar gerak.

Dengan uraian tersebut menjadi jelas bahwa kedudukan gerak dalam latihan olahraga adalah dalam segi peningkatan kualitas keterampilan gerak yang menjadi bagian penting dalam mencapai prestasi olahraga tertinggi.

b. Pengertian keterampilan gerak

Keterampilan gerak merupakan factor yang sangat penting dalam olahraga. Prestasi olahraga yang tinggi tidak terlepas dari factor keterampilan gerak. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kebenaran mekanika tubuh, berpengaruh terhadap penggunaan efisiensi penggunaan tenaga. Oleh karena itu dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang tinggi, pembinaan kualitas keterampilan gerak sama pentingnya dibanding pembinaan kualitas daya fisik.

Seringkali terjadi kasus evaluasi terhadap hasil pertandingan tingkat tinggi yang keliru menyimpulkannya. Misalnya dalam pertandingan bulutangkis, seorang pemain kalah karena kehabisan tenaga. Dari hasil itu langsung di simpulkan bahwa staminanya jelek dan harus di latih lebih keras lagi. Kesimpulan semacam itu bisa saja benar, namun bisa juga salah. Kesimpulan itu salah apabila ternyata habisnya tenaga justru terjadi karena penggunaan tenaga yang terlalu boros, dan bukan staminanya yang jelek. Penggunaan tenaga yang terlalu boros sering terjadi karena gerakan-gerakan yang dilakukan salah dari segi prinsip mekanika tubuh. Kalau ternyata hal itu yang terjadi, pemberian latihan yang semakin keras justru akan menghancurkan prestasi atlet.

Kemampuan fisik manusia ada batasnya untuk menanggung pembebanan latihan ; dan apabila intensitas latihan sudah mencapai batas kemampuan itu, maka intensitas latihan tidak mungkin ditingkatkan lagi. Dalam kasus seperti itu usaha yang bisa dilakukan adalah meningkatkan efisiensi gerakan dengan cara melatih gerakan yang secara mekanik bentuk atau polanya benar ; atau dengan kata lain meningkatkan keterampilan gerak. Oleh karena itu pelatih olahraga perlu memahami secara baik mengenai teori keterampilan gerak agar mampu menanganinya dengan baik.

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan merupakan perwujudan dari

kualitas koordinasi dan control atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Makin kompleks pola gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan control tubuh yang harus dilakukan; dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Keterampilan gerak di peroleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang harus diperlukan oleh setiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan factor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang berbakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

c. Klasifikasi Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan karakteristiknya dan kemudian di klasifikasi berdasarkan kesamaan karakteristik ppada pola-pola gerak tertentu. Dengan pengklasifikasian itu pelatih olahraga bisa menggunakan untuk mempermudah menganalisis gerak yang dilatihkan kepada atlet. Keterampilan gerak bisa diklasifikasikan berdasarkan beberapa sudut pandang yaitu :

- a. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan
- b. Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan akhir gerakan
- c. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

1. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Berdasarkan kecermatannya, keterampilan gerak dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

- a. Keterampilan gerak agal (gross motor skill)
- b. Keterampilan gerak halus (fine motor skill)

Keterampilan gerak agal adalah keterampilan gerak yang melibatkan otot-otot besar sebagai otot-otot penggerak utama. Misalnya gerakan meloncat. Sedangkan keterampilan gerak halus adalah keterampilan yang melibatkan otot-otot halus sebagai otot-otot penggerak utama. Misalnya keterampilan gerak menarik pelatuk senapan.

2. Klasifikasi berdasarkan titik awal dan akhir gerakan

Dari sudut pandang bisa di tandai atau tidaknya pada bagian gerakan mana merupakan awal dari gerakan dan pada bagian mana merupakan akhir dari gerakan. Keterampilan gerak bisa diklasifikasikan menjadi 3 macam yaitu :

- a. Keterampilan gerak diskret
- b. Keterampilan gerak serial
- c. Keterampilan gerak Continoe

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak yang dengan mudah bisa ditandai awal dan akhir gerakan. Contohnya adalah gerakan mengguling kedepan sekali dalam senam lantai. Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan berulang kali terus-menerus. Contohnya adalah mengguling kedepan berulang kali. Keterampilan gerak kontinyu adalah yang tidak dengan mudah ditandai titik awal dan akhir gerakan. Contohnya adalah gerakan bermain tenis. Dalam bermain tenis, pemain bergerak dalam berbagai macam pola gerak yang harus dilakukan terus menerus sesuai dengan keadaan bola

3. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Berdasarkan stabilitas lingkungan, keterampilan gerak dibedakan menjadi 2 macam yaitu :

- a. Keterampilan gerak tertutup
- b. Keterampilan gerak terbuka

Keterampilan gerak tertutup adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan gerakannya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri tanpa di pengaruhi oleh stimulus dari luar. Contohnya dalam gerakan senam lantai ; disini pelaku memulai gerakan berdasarkan kemauannya sendiri. Demikian merasa sudah siap, ia mulai melakukannya.

Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan gerakannya dilakukan selain karena stimulus dari dalam diri pelaku juga dipengaruhi oleh stimulus dari luar dirinya.

Contohnya dalam bermain sepak bola ; pemain melakukan gerakannya selain karena kemaunnya sendiri juga berdasarkan keadaan pergerakan bola teman dan lawan bermainnya.

Kesemuanya merupakan stimulus yang harus diperhatikan dalam melakukan gerakan .

4. Unsur Kemampuan yang membentuk keterampilan gerak Agar dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, seseorang harus belajar dan berlatih melakukan pola-pola gerak keterampilan yang bermacam-macam dalam jangka waktu yang relatif lama. Belajar dan berlatih yang perlu di tingkatkan, pada umumnya untuk meningkatkan kualitas fungsi-fungsi yang merupakan unsur-unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak. Secara garis besar ada 3 kelompok kemampuan yang membantu keterampilan gerak, yaitu:
 - a. Kemampuan fisik
 - b. Kemampuan mental
 - c. Kemampuan emosional
1. Kondisi Fisik

Fisik sebagai fungsi untuk melakukan gerakan, kualitasnya perlu baik agar gerakan bisa terampil. Dalam unsur fisik ini, yang membentuk keterampilan gerak meliputi:

- a. Kekuatan
- b. Ketahanan
- c. Kecepatan
- d. Fleksibilitas
- e. Agilitas
- f. Power
- g. Stamina
- h. Keseimbangan
- i. Kinetic sense

Keterlibatan setiap unsur kemampuan fisik tersebut dalam melakukan keterampilan gerak yang bermacam-macam tidak selalu sama; ada unsur yang dominan untuk suatu keterampilan tertentu dan ada yang dominan untuk keterampilan gerak yang lain. Misalnya unsur ketajaman indra penglihatan, kecepatan reaksi, dan kecepatan gerak akan dominan perannya dalam keterampilan gerak terbuka dimana obyek geraknya bergerak dengan cepat. Contohnya adalah dalam bermain tennis meja.

Sedangkan agar keterampilan gerak bermain tennis meja tersebut tetap bisa dilakukan dalam jangka waktu lama, unsur ketahanan fisik sangat berperan.

2. Kemampuan mental

Kemampuan mental adalah kemampuan yang memerlukan fungsi pikir. Dalam kemampuan mental termasuk juga kemampuan imajinasi. Unsur-unsur kemampuan yang termasuk dalam kemampuan mental meliputi 9 unsur, yaitu :

- a. Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan

- b. Kecepatan memahami rangsangan (stimulus)
- c. Kecepatan membuat keputusan
- d. Kemampuan memahami hubungan jarak
- e. Kemampuan menaksir obyek yang bergerak
- f. Kemampuan menaksir irama
- g. Kemampuan mengingat gerak
- h. Kemampuan memahami mekanika gerakan
- i. Kemampuan berkonsentrasi

3. Kemampuan emosional

Kemampuan emosional juga berperan penting dalam menghasilkan penampilan gerak yang terampil.

Kemampuan emosional yang berpengaruh pada saat melakukan gerak terhadap kualitas penampilannya meliputi:

Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan

- a. Tidak ada gangguan emosional
- b. Merasa perl dan mau melakukan gerakan

Bersikap positif terhadap prestasi belajar gerak

E. Permainan Sepak Bola

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia.

Menurut Journal of Global History July (2013) merupakan

In the 1930s, the map of the football world that was drawn by FIFA publications, its Handbook, and official reviews, mentioned the existence of leagues and federations in the British, French, and Belgian colonies in Africa. Yet FIFA officials considered that the regulation of native footballers was the responsibility of European colonial associations. Things changed when football began to be used as a soft weapon in the decolonization process and

FIFA had to judge in cases such as the Algerian National Liberation Front (FLN) team. Moreover, the widespread affiliation of African associations placed FIFA in a new and difficult position: its officials had to deal with new demands from politicized sports organizations. Far from expressing a kind of sporting neo-colonialism, these complex relations often conveyed an ambivalence and misunderstanding between men representing different conceptions of how football should be organized. Ultimately, opposition to FIFA policy became a means to unify a divided continent.

Sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin diberikan kepada tim pemenang, 0 poin untuk tim yang kalah dan masing-masing 1 poin untuk dua tim yang bermainimbang. Meskipun demikian, pemenang sebuah pertandingan sepakbola dapat dibatalkan sewaktu-waktu atas skandal dan tindakan kriminal yang terbukti di kemudian hari. Sebuah laga sepak bola dapat dimenangkan secara otomatis oleh sebuah tim dengan 3-0 apabila tim lawan sengaja mengundurkan diri dari pertandingan (Walk Out).

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diizinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada

akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhir imbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, bergantung pada format penyelenggaraan kejuaraan. Dari sebuah pertandingan resmi, 3 poin diberikan kepada tim pemenang, 0 poin untuk tim. Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sudah tua dan perkembangan permainan sepakbola modern diawali di Inggris. Badan resmi sepakbola dunia dibentuk tahun 1905 dengan nama FIFA.

Ferry Febrianto dkk (2017), dalam permainan sepak bola untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, maka teknik dasar dalam permainan sepak bola harus betul betul dikuasai dan tentunya ditunjang dengan unsur yang lain sehingga peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa passing termasuk dalam teknik dasar permainan sepakbola.

1. Teknik Dasar Menendang Bola

a. Pentingnya Teknik Menendang Bola Dalam Permainan Sepakbola

Kemampuan teknik menendang bola besar peranannya dalam permainan sepakbola, sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan menendang bola. Kemampuan tendangan diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang maupun untuk mengoperkan bola kearah teman pada jarak dekat atau jarak jauh. Soekatamsi (1988: 101) menyebutkan mengenai kegunaan menendang bola sebagai berikut :

Kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam ini adalah :

1. Untuk operan jarak pendek.
2. Untuk operan bawah (rendah).
3. Untuk operan melambung atas (tinggi).
4. Untuk tendangan tepat kemulut gawang.
5. Untuk tendangan bola melengkung (slice).
6. Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Teknik menendang bola dapat digunakan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, sesuai dengan uraian diatas. Teknik menendang bola juga merupakan salah satu teknik yang efektif yang untuk mengoperkan bola (passing) kepada teman sendiri dalam permainan sepakbola.

2. Prinsip – prinsip Menendang Bola

Kemampuan menendang bola yang baik dan benar diperlukan untuk memasukkan bola ke gawang. Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan agar mendapatkan hasil tendangan yang baik.

(Luxbacher, Joseph A, 2012:12) mengemukakan bahwa :

Prinsip menendang bola menurut Luxbacher, Joseph A (2012: 12) ada 4 yaitu sebagai berikut :

1. Persiapan
2. Pelaksanaan
3. Follow-Through
4. Bagian Bola yang Ditendang
5. Pandangan Mata

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut maka keakuratan tendangan dapat dicapai. Prinsip-prinsip menendang bola tersebut harus benar- benar diperhatikan, agar hasilnya lebih efektif. Prinsip-prinsip menendang bola tersebut diuraikan sebagai berikut :

a. Persiapan

Pada pelaksanaan menendang bola peletakan kaki tumpu ikut menentukan terhadap hasil tendangan. Penempatan kaki tumpu yang tepat memungkinkan pemain untuk dapat menendang bola dengan baik

sesuai dengan yang diharapkan. Letak kaki tumpu pada waktu menendang bola, menurut Luxbacher, Joseph A (2012: 12) adalah :

1. Berdiri menghadap target, letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
2. Arahkan kaki ke target, bahu dan pinggul lurus dengan target.
3. Tekukkan sedikit lutut kaki.
4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang.
5. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.
6. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.
7. Kepala tidak bergerak.
8. Fokuskan perhatian pada bola.

b. Pelaksanaan

Gerakan kaki yang benar menentukan keakuratan tendangan.

Pelaksanaan pada waktu menendang bola menurut (Luxbacher, Joseph A, 2012:12) yaitu:

1. Tubuh berada di atas bola.
2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. Jaga kaki agar tetap lurus.
3. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam
4. kaki (kaki bagian dalam).

c. Follow-Through

Sikap badan pemain pada saat menendang bola juga harus diperhatikan.

Posisi badan pemain pada saat menendang bola harus dalam keadaan seimbang. Secara lebih jelas, (Luxbacher Joseph A, 2012: 12) menyatakan mengenai sikap bada pada saat melakukan tendangan sebagai berikut :

Pindahkan berat badan ke depan.

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.
2. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.
3. Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang sangat berpengaruh terhadap arah hasil tendangan. Bagian bola yang tendangan menurut Soekatamsi (1988: 53) dalam Catur Joko Susanto (2013: 20) yaitu:

- a. Bagian dalam kaki yang menendang tepat mengenai tengah- tengah bola, bola bergulir datar di atas tanah.
- b. Bagian dalam kaki yang menendang mengenai dibawah tengah- tengah bola, bola akan naik atau melambung rendah.
- c. Macam-macam Teknik Dasar Menendang Bola.

Tekhnik dasar menendang bola yang dapat digunakan dalam permainan sepakbola ada beberapa macam. Soekatamsi (1988: 47- 50)dalam Catur Joko Susanto (2013: 22-23)membedakan macam- macam tendangan ke dalam 4 kelompok yaitu :

1. Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola.
2. Atas dasar kegunaan atau fungsi tendangan.
3. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola.
4. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola.
5. fungsi tendangan.
6. Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola.
7. Atas dasar arah putaran dan jalannya bola.

F. Latihan Fisik

Pengertian Kondisi Fisik Secara umum manusia melakukan aktifitas atau kerja sangat memerlukan kondisi fisik karena kondisi fisik membantu mereka atas keberhasilan aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. Klasifikasi kondisi fisik manusia secara umum adalah kondisi fit, segar, sehat, sakit. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang fit, segar, dan sehat, manusia sangat memerlukan pasokan energi yaitu berupa makanan yang seimbang dan sebagai pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang prima untuk mewujudkan prestasi pada olahraga sepakbola.

Persiapan fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi. Berdasarkan kategori

olahraga sepakbola yang tergolong dalam olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima dan sangat dominan sekali untuk mencapai prestasi, maka kondisi fisik yang dominan dalam olahraga sepakbola meliputi :

G. Daya Tahan

Menurut Nurhasan, 2000:134, Daya tahan ternyata jauh lebih kompleks dari kekuatan, bahkan faktor kekuatan itu sendiri ada keterlibatan nya dengan daya tahan otot lokal, karena itu masuk akal bahwa pemanfaatan latihan memakai beban dengan repetisi yang banyak akan positif hasilnya bagi peningkatan daya tahan yang terjadi karena pertambahan ukuran otot cadangan glycogen pembesaran pembuluh-pembuluh darah dan peningkatan myoglobin. Selanjutnya menurut Widiastuti (2015:15) daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal.

Menurut Rahmat Hermawan (2016:130) ada tiga kapasitas fisiologis yang penting untuk keberhasilan dalam pencapaian daya tahan :

1. Tingginya VO₂ Max,
2. Tingginya ambang rangsang anaerobic,
3. Tingginya efisiensi dan sistem pengangkutan oksigen.

H. Kecepatan

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Pengertian kecepatan menurut Widiastuti (2005:125), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Selanjutnya menurut Nurhasan(2000:142) kecepatan gerakan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang menggerakkan tubuhnya atau bagian-bagian tubuhnya melakukan melakukan satu ruang gerak tertentu. Menurut Eric C.

Batty (1999:104) latihan kecepatan tidak perlu latihan jogging atau sprinting (lari cepat) seperti latihan fisik atlet lain.

I. Kekuatan

Kekuatan otot merupakan komponen yang paling penting bagi atlet karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas fisik. Dengan kekuatan otot yang baik seorang atlet akan dapat bergerak lebih cepat dan terkontrol (stabil). Menurut Widiastuti (2015:75) secara fisiologi kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Atau dapat pula didefinisikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk membangkitkan suatu tegangan terhadap suatu tahanan

J. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan menurut Nala (1998: 74) adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya.

Pendapat senada diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan

koordinasi yang baik, berarti kelinciahannya cukup baik. Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respon khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan berpindah tempat, menerima atau berputar adalah rangkaian aksi yang bersifat konsep sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda-beda.

Cara lain untuk melihat respon gerak adalah dengan mengorganisasikan kedalam kualitas gerak yang ditunjukkannya. Kualitas gerak merupakan kelompok respon yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari beberapa aspek seperti aspek ruang membedakan, ketinggian arah jalur, dan bidang gerak. Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak. Latihan kelinciaan menggunakan rintangan mempunyai tujuan untuk melatih suatu reaksi gerakan dalam melakukan kelinciaan.

Menurut Muhajir (2007: 67) kelinciaan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelinciaan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelinciaan seseorang. Sedangkan agility atau kelinciaan menurut Widiastuti (2011: 125) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau tubuh secara cepat, eksplosif, dan di bawah kendali. Diperkuat oleh Johansyah Lubis (2013: 95) yang menyatakan agility adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan reacceleration.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa agility atau kelinciaan adalah kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Juga latihan kelinciaan tidak boleh dikesampingkan, bahwa harus menjadi perhatian utama dalam membina siswa untuk mencapai tujuan yang lebih baik terutama sekali dalam pembelajaran SepakBola.

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. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Widiastuti (2015:137) agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut M Sajoto (1990:17) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan kordinasi yang baik, maka kelincahan nya cukup baik.

Menurut Trijaya (2014) 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 hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang *ekplosif*. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. *Analisis* telah menunjukkan bahwa kelincahan terjadi karena gerakan kekuatan atau tenaga yang meledak. Diketahui bahwa besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi serabut otot, tergantung pada daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan *transmisi impuls* syaraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat *genetis*, Atlet tidak mungkin mengubahnya.

Sedangkan menurut (Yudiana, dkk, 2008),kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

K. Kelentukan

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 164) 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 serta dikembangkan.

Kelentukan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga karena kelentukan dapat mengoptimalkan semua gerak pada seorang atlit, 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.

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 gol sebanyak- banyaknya ke gawang lawan. Kelentukan digunakan tidak hanya untuk menggiring bola, dalam permainan sepakbola ada istilah gerakan tanpa bola. Hal ini dimaksudkan untuk menyelinap kepertahanan lawan menggunakan

Kelenturan adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Seseorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal (mampu mencium lututnya), mampu duduk dengan kedua

kaki terbuka, atau mampu melentik dengan sempurna sehingga kepalanya mendekati tumit, atau ia mampu meliukkan badannya kekiri atau kekanan secara maksimal. Menurut Nurhasan (2000:146) kelenturan adalah 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.

L. Dribbling

Dribbling bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana cara seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan Dribbling bola seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan sebagainya perlu dilatih untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar

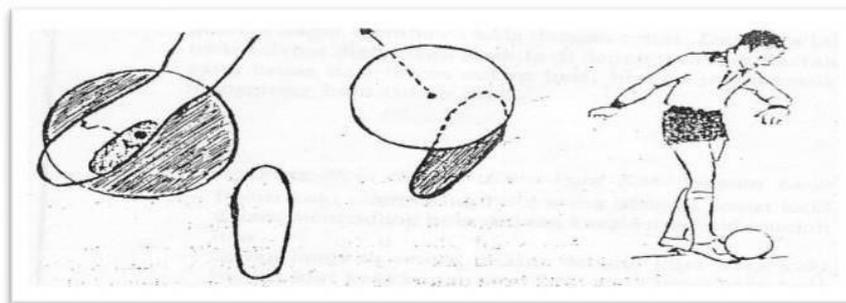
Menurut *Journal of Sports Sciences* (June 2015) merupakan Skilled dribblers tended to show a reduced range of motion in each assessed lower limb joint. More precisely, significant differences were found for hip flexion/extension (right and left), and for left knee flexion RoMs. This finding may seem in contrast with Bernstein's theory of motor learning (Bernstein, 1967). Bernstein proposed that early stages of skill acquisition are associated with "freezing" some biomechanical degrees of freedom (i.e. on how many axes a joint can move). A learner initially demonstrates rigid and awkward movements to cope with the redundancy of motor system degrees of freedom, thus reducing the coordinative complexity at the expense of poorer performance.

peranannya dalam menggiringbola, yaitu; kecepatan, kelenturan dan kelincahan, yang menurut (Bompa, Tudor O, 1983:249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kelenturan 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 (Hughes Charles 1980: 235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang dan menguasai bola untuk melewati lawan.

Teori ini didukung oleh (Soedjono 1985: 143) dribbling bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawannya. 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 dribbling bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi, disamping itu kalau Dribbling bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah sewaktu dribbling bola.

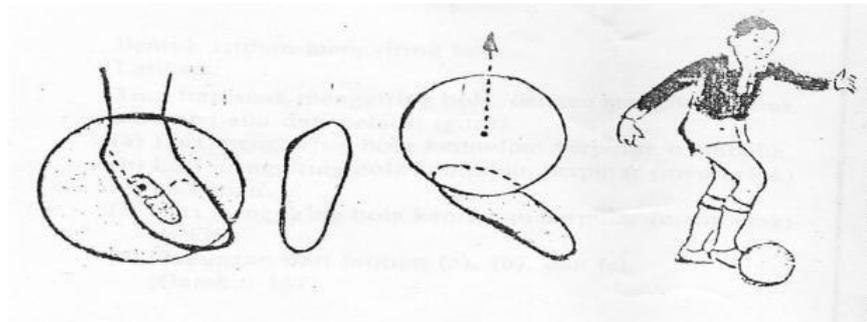


Gambar 2. Dribbling bola dengan kura-kura bagian dalam
Sumber: (A. Sarumpaet, 1992: 25)

Perkenaan bola pada teknik Dribbling bola dengan kura-kura kaki bagian dalam (Sukatamsi 1988: 159). Sedang menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988: 161) adalah :

- a. Posisi kaki Dribbling bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

- b. 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.
- c. Pada saat Dribbling bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan



Gambar 3: Dribbling bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar.
Sumber: (A.Sarumpaet, 1992: 25).

Perkenaan bola pada teknik Dribbling bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi, 1988: 162). Menggiring bola atau dribbling tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua kaki yakni kiri dan kanan. Hal itu dilakukan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik secara bergantian, yang akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola secara zig-zag untuk melewati lawan, dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki secara bergantian, baik kaki kiri atau kaki kanan.

Teknik dribbling bola yang ketiga adalah menggiring bola menggunakan punggung kaki.



Gambar 4: Dribbling bola menggunakan punggung kaki
Sumber: (A.Sarumpaet, 1992: 25).

Perkenaan bola pada teknik Dribbling bola dengan punggung kaki dan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sukatamsi 1988: 159 & 161) adalah:

Posisi kaki Dribbling bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

1. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola, hanya mendorong bola terlebih dahulu lalu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
2. Melangkah secara teratur dan kaki tetap menyentuh bola.
3. Bola yang bergulir harus dekat dengan kaki sehingga bola tetap dikuasai
4. Kedua lutut sedikit ditebuk agar mudah menguasai bola.
5. Pandangan tetap berfokus pada bola saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dengan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Menurut (A Sarumpaet, 1992: 24) untuk dapat Dribbling bola dengan baik diperlukan pemahaman mengenai prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya sebagai berikut:

1. Bola harus dikuasai sepenuhnya yang artinya tidak boleh dirampas lawan.

2. Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Dapat mengawasi situasi pemain pada saat menggiring bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam sebuah permainan. Setiap pemain dalam tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena dengan menguasai bola gol dapat tercipta. Setelah bola dikuasai, pemain dalam tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh tim lawan.



Gambar 5. Dribbling bola menggunakan punggung kaki
Sumber: (Wikipedia).

Oleh karena itu, pemain dituntut untuk memiliki kemampuan dalam menguasai bola. Kecepatan dalam Dribbling bola sangat dibutuhkan oleh para pemain agar memasuki daerah lawan dan memasukkan bola ke gawang lawan sebagai tujuan dari permainan tersebut, dari pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dalam melakukan dribbling bola seorang pemain harus memiliki kemampuan dalam mengubah arah dan mampu menghindari lawan dengan cepat serta harus mampu menggunakan seluruh bagian kakinya.

Untuk dapat melakukan semua itu, maka sangatlah membutuhkan unsur fisik berupa kelincahan.

M. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh RINA BALYO (2017) Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putri SMK 2 MEI Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016-2017.
2. Nikolaus Setio Aji, dengan judul : Hubungan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain ukm sepakbola universitas lampung, tahun 2016.

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 :

- a. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
 - b. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
 - c. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain UKM sepakbola Universitas Lampung 2016.
3. Eko Valentin Nurcahyo, dengan judul : penilaian keterampilan dribbling dan passing Sepakbola melalui tes pengamatan pada Siswa kelas viii smp n 1 minggir, tahun 2014.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Tingkat keterampilan dribbling pada siswa kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah cukup lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 11 atau 39,29%. Sedangkan tingkat keterampilan passing pada siswa

kelas VIII SMP N 1 Minggir adalah baik lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak adalah 10 atau 35,71%.

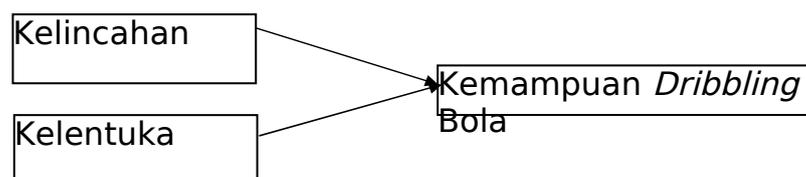
N. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian dari kajian teori di atas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain harus menguasai kemampuan kelincahan dan kelentukan yang baik, karna pemain yang memiliki kemampuan kelincahan dan kelentukan pemain dapat dribbling bola dengan baik untuk melewati lawan dan bertahan dalam suatu pertandingan.

Kelincahan dan kelentukan merupakan salah satu unsur utama dalam permainan sepakbola yaitu saat dribbling bola, dengan memiliki kelincahan dan kecepatan yang baik maka dapat dribbling bola dengan baik. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan dribbling bola pada Ekstrakulikuler SepakBola SMPN 2 LIWA.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan kontribusi antara Kelincahan(X1) dan Kelentukan (X2) terhadap kemampuan dribbling bola (Y), dapat dilihat dalam kerangka konseptual sebagai berikut: Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 6. Peta konsep kerangka pikir

O. 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. (Suharsimi Arikunto, 2006: 62) Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Atas dasar kerangka berpikir, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H₀ : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara Kelincahan Terhadap Kemampuan *dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMP N 2 Liwa.
- H₁: Ada kontribusi yang signifikan antara Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 Liwa.
- H₀: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Terhadap Kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 Liwa.
- H₂: Ada kontribusi yang signifikan antara Kelentukan Terhadap Kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 Liwa.
- H₀: Tidak ada kontribusi yang signifikan antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 Liwa.
- H₃: Ada kontribusi yang signifikan antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan *dribbling* Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 Liwa.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

(SuharsimiArikunto,2002:247). Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara factual

(Suharsimi Arikunto,2006:56). Statistika seperti telah diuraikan tidak sekedar berkaitan dengan angka-angka yang berbentuk tabel atau grafik, namun sebenarnya jauh dari itu yaitu suatu pendekatan (metode) yang sangat penting dalam setiap tahap penelitian ilmiah yang meliputi pengumpulan data, pengolahan dan penganalisisan data sampai pada penarikan kesimpulan. 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 Agus Kristiyanto (2013:94) Pendekatan yang ditempuh adalah pendekatan studi koresional, yakni menguji hubungan antara kedua variable utama yang diteliti.

Dianalisis menggunakan analisis pearson product moment Membahas Kontribusi variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui adanya kontribusi. Kontribusi Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 2 LIWA adalah sebanyak 30 siswa putra.

2. Sampel

Dalam suatu proses penelitian, tidak perlu seluruh populasi diteliti, akan tetapi dapat dilakukan terhadap sebagian dari jumlah populasi tersebut. Menurut Arikunto (2010:174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi sampel penelitian ini adalah penelitian total sampling Dari total keseluruhan jumlah siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 2 LIWA adalah sebanyak 30 siswa putra.

C. Variabel Penelitian dan Data

1. Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Arikunto (2006:99) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu: variabel bebas dan variabel terikat.

A. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kelincahan (X1) dan kelentukan (X2).

B. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil dribbling bola.

2. Data Penelitian

Data menurut Surisman (2010) adalah dalam menyelidiki suatu masalah selalu di perlukan data. Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah.

D. Definisi Operasional Variabel

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

- a. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat. (Moeloek dan Arjadino Tjokro 1984 l8), kelincahan adalah kemampuan mengubah cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan, yang dimaksud kelincahan dalam penelitian ini adalah kelincahan seseorang dalam bermain sepakbola.
- b. Kelentukan adalah luasnya gerakan suatu sendi. Sesungguhnya kelentukan tergantung pada kelentukan otot-otot dan semua pengikat sendi. “Menurut sistem peregangan bertambah luasnya gerakan maupun kemampuan sendi berguna untuk meringankan beban yang berat” (Sajoto, 1997: 6). Tes kelentukan tubuh yang akan dilakukan bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul dan hampir semua cabang olahraga. Kelentukan seseorang dapat diketahui dengan tes Flexiometer dengan satuan cm.
- c. Menurut Charles Hughes (1980 :235), dribbling bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan, dikatakan pula oleh Soedjono (1985 : 143) dribbling bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Yang dimaksud hasil menggiring bola dalam penelitian ini adalah kecakapan atau kemampuan siswa dalam dribbling bola.

E. Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Arikunto (1997: 44), desain penelitian adalah “rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan”. Terdapat dua variabel dalam penelitian yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu Hasil dribbling bola dalam permainan sepakbola dan variabel bebas yaitu kelincahan dan kelentukan.

Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 7. Desain Penelitian Variabel X dan Variabel Y (Sumber :Arikunto (1997: 44))

Keterangan :

X₁ = Kelincahan

X₂ = Kelentukan

Y = Dribbling

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) 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. Tes dan pengukuran yang diukur meliputi:

a. Kelincahan

1. Tujuan :

Tes ini disusun untuk mengukur kelincahan siswa.

2. Alat dan pelaksanaan :

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. Pelaksanaantes. Tes ini meminta atlet untuk lari secepat mungkin di rute garis merah seperti ditunjukkan diagram di atas.

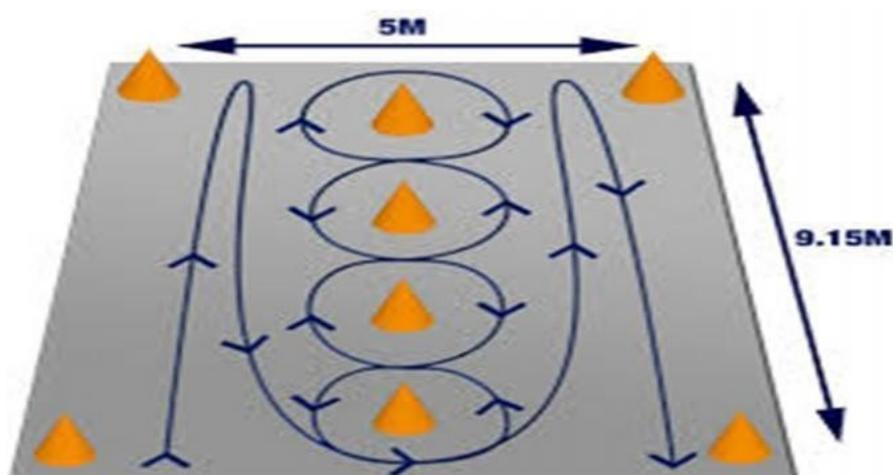
- Pemain pemanasan 10 menit
- Asisten menyusun lapangan sedetail pada diagram
- Pemain berbaring tertelungkup di lantai dan wajah tepat di garis start
- Asisten memberikan aba-aba “ya” dan menekan stopwatch
- Pemain bangun dan berlari mengelilingi lapangan sesuai dengan rute yang telah ditunjukkan sampai pada garis finish.
- Asisten menekan stopwatch saat atlet berhasil mencapai finish dan mencatat hasilnya.

3. Penilaian

hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis finish.

4. Validitas dan Reliabilitas

kelincahan yang diukur dengan menggunakan metode illinois agility run dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93 (Widiastuti, 2015:141)



Gambar 8 : Illinois Agility run (Tes Kelincahan)
(Widiastuti, 2015:141)

b. . Kelentukan

Instrumen kelentukan diukur dengan menggunakan Tes Flexiometer

1. Tujuannya yaitu untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul.
2. Alat dan fasilitas 1.Flexiometer 2.Alat tulis 3.Formulir tes
3. Pelaksanaan
Testi dengan posisi duduk menghadap alat ukur dengan kedua kaki rapat dan kedua ujung ibu jari rata dengan pinggir alat ukur. Tangan lurus dan renggutkan badan kedepan atau mistar alat ukur perlahan-lahan sejauh mungkin kedua tangan menelusuri alat ukur dan berhenti pada jangkauan yang terjauh. Dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali dan hasil yang terbaik yang akan diambil.
4. Penilaian Hasil pesertates adalah hasil dari dua kali kesempatan, jauhnya jangkauan dicatat dalam satuan cm. Data itulah yang dipergunakan untuk pengolahan data.
5. Validitas dan Reliabilitas Nurhasan (2000:173) koefisien validitas tes face validity.dan Koefisien reliabilitas tes 0,92.



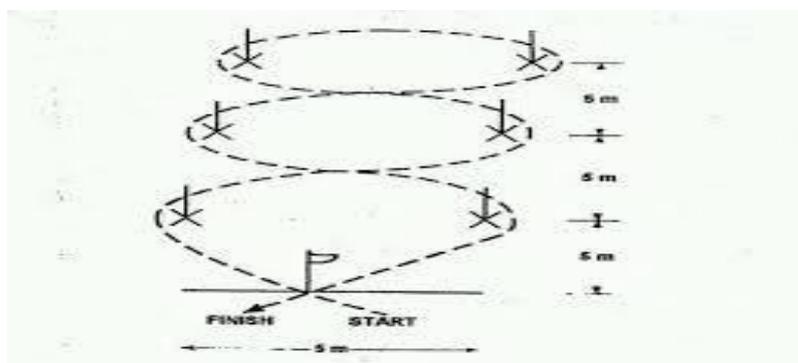
Gambar 9 : Tes Kelentukan dengan Flexiometer Nurhasan, (2000:173).

c. Tes *Dribbling*

Tes dribbling Bola dari, (Nurhasan, 2000:172).

1. Tujuan; mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.
2. Alat yang digunakan :
 - bola sepakbola,
 - meteran,
 - stopwatch,
 - cones,
 - alat tulis.
3. Pelaksanaan tes :
 - Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaannya.
 - Pada aba-aba “ya” testee mulai dribbling kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
 - Salah arah dribbling, ia harus memperbaikinya tanpa mempergunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
 - Dribbling dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki telah menyentuh bola satu kali sentuhan.
4. Penilaian
 - Testee dribbling hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - Testee dribbling tidak sesuai dengan arah panah
 - Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat dribbling. Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :
5. Validitas dan Reliabilitas

keterampilan menggiring bola (Ismaryati 2006) dengan validitas 0 559 dan reliabilitas 0 637.



Gambar 10 . Tes dribbling Bola
Sumber : (Ismaryati, 2006:102)

Tabel 1. Kelas Interval *Dribbling*.

Sangat Baik	21 – 24 detik	
Baik	25 – 28 detik	
Cukup	29 – 32 detik	
Kurang	33 – 36 detik	
Sangat Kurang	37 – 40 detik	

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Surisman (2010:4) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik.

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode survey dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran

melalui metode survey, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Data data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Ekstrakurikuler SepakBola SMPN 2 LIWA, Lampung Barat.

C. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Uji *Validitas* Menurut Arikunto (2010:168) *validitas* adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang sebenarnya diukur.

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama.

Menurut Kirkendall, Gruber dan Johnson. 1980 dalam Achmad Mufid Abdillah (2019). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Untuk menginterpretasikan hasil hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan ukuran yang konservatif adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas

<i>Klasifikasi</i>	<i>Validitas</i>	<i>Reliabilitas</i>
Sempurna	0.80 –1.00	0.90 –1.00
Tinggi	0.70 –0.79	0.80 –0.89
Sedang	0.50 –0.69	0.60 –0.79
Rendah	0.00 –0.49	1.0 –0.59

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogen atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk

menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji beda. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan no parametik yang dikenal dengan uji lillefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012 : 148).

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

H_0 : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

H_1 : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen). Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

3. Uji linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Uji linieritas menggunakan teknis analisis varians untuk uji F dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka data dinyatakan linier sebaliknya juga jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka data dinyatakan tidak linier.

4. Uji Korelasi Product Moment

Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji korelasi ini digunakan juga untuk mengetahui sumbangan antara kelincahan, dan kelentukan terhadap keterampilan dribbling.

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Tskor). Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kelincahan (X2) kelentukan dan variabel terikat (Y) kemampuan dribbling, X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel peneletian siswa ekstrakurikuler yang diteliti hanya berjumlah 30 orang maka perhitungan statistic di hitung dengan cara manual.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dilanjutkan dengan mencari kontribusi dari masing-masing prediktor terhadap variabel tidak bebas dalam Suharsimi Arikunto (2010), untuk menguji hipotesis antara X1 dengan Y, X2 dengan Y, digunakan statistik melalui korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x \sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefesien korelasi
- n : Jumlah sampel
- X :Skor variabel X
- Y : Skor variabel Y
- $\sum x$: Jumlah skor variabel x
- $\sum y$: Jumlah skor variabel y

Σx^2 : jumlah skor variabel x^2

Σy^2 : jumlah skor variabel y^2

dalam Sugiyono (2008:226) Kuatnya kontribusi antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Bila kontribusi antara dua variabel atau lebih itu mempunyai koefisien korelasi = 1 atau -1, maka kontribusi 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 kontribusi yang positif antara variabel, dan kuat atau tidaknya hubungan ditunjukkan oleh besarnya nilai koefisien korelasi. Koefisien korelasi adalah 0 maka tidak terdapat kontribusi.

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

Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

$$\frac{r\sqrt{n-2}}{t}$$

Setelah diketahui besar kecilnya r_{xy} maka taraf signifikan dilihat dengan Kriteria pengujian hipotesis tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Untuk dk distribusi t diambil $n-2$ dengan $\alpha = 0,05$, Dan untuk mencari besarnya sumbangan (kontribusi) antara variabel X dan variabel Y maka menggunakan rumus Koefisien Determinansi :

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KP = Nilai Koefisien

Determinansi $r =$ Koefisien Korelasi.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola dapat diambil simpulan diantaranya:

1. Ada kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa
2. Ada kontribusi yang signifikan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa
3. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa

B. Saran

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

1. Bagi para siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Liwa hendanya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar sepakbola berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kelincahan dan kelentukan karena terbukti dapat memberikan sumbangan yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* bola
2. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk mengkaji variabel-variabel kondisi fisik lain yang berhubungan dengan kemampuan *dribbling* bola agar diperoleh informasi yang lengkap guna menyusun program latihan bagi pemain.

3. Bagi pelatih sepakbola dan guru penjasorkes, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variable.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training. Dubuge : Kendall/Hunt Publishing Company*.
- Charles, Hughes. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. British Broadcasting, London.
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Dinata, Marta. 2003. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya, Bandar Lampung.
- Febrianto, Ferry. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah.
- Hermawan, Rahmat. 2016. *Fisiologi Olahraga*. Cerdas Jaya, Bandar Lampung.
- Ismaryati. 2008. *Test Pengukuran Olahraga, LPP dan UPT UNS*, Solo.
- Jones, ken. 2001. *Sepakbola, Panduan Tehnik Berlatih*. PT Dian Rakyat, Jakarta.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa University Press, Surabaya.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka, Surakarta.
- _____. 2013. *Riset Futuristik Keolahragaan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Luxbacher, A Joseph. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*, Jakarta.

- Nurhasan.1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Tiga Serangkai*, Surabaya.
- _____. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Depdikbud, Jakarta.
- _____. 2001. *Permainan Besar I Sepak Bola, Universitas Terbuka*, Jakarta.
- _____. 2007. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik dalam Olahraga. Dahara Prize*, Semarang.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Paturusi, Achmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Riduwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sajoto, M. 1990. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Effhar dan Dahara Prize, Semarang.
- Sarumpaet. 1992. *Permainan Bola Besar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Tiga Serangkai*, Solo.
- _____.1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai, Surabaya.
- Subagiyo, dkk. 2003. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Jakarta.
- _____. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Surisman. 2015. *Statistika Dasar*. Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, Lampung.
- T, Guritno. 1992. *Kamus Ekonomi*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Tangkudung, James. 2012. [Kepeatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga](#). Cerdas Jaya, Jakarta.
- Tarigan, Herman. 2019. *Belajar Gerak dan Aktivitas Ritmik Anak-anak*. Penerbit Hamim Grup, Metro Lampung.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Gravindo Persada, Jakarta.

_____. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali, Jakarta.

Yudha M, Saputra. 1999. *Pengembangan Kegiatan Ko Dan Ekstrakurikuler*. Depdiknas, Jakarta.