



**SUMBANGAN KELINCAHAN, KELENTUKAN KAKI DAN KECEPATAN
LARI TERHADAP HASIL KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
PEMAIN SEPAKBOLA ARINDO KABUPATEN DEMAK
TAHUN 2010**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh :

**EKO WINARNO
6301405552**

**PERPUSTAKAAN
UNNES**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2010**

SARI

Eko Winarno, 2010. *Sumbangan Kelincahan, Kelentukan kaki dan Kecepatan Lari terhadap Hasil kecepatan Menggiring bola Pemain Sepakbola Arindo Kota Demak Tahun 2009.* Sekripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Berapa besar sumbangan kelincahan terhadap hasil kecepatan manggiring bola 2) Berapa besar sumbangan kelentukan kaki terhadap hasil kecepatan manggiring bola, dan 3) Berapa besar sumbangan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk : 1) Mengetahui besar sumbangan kelincahan terhadap hasil kecepatan manggiring bola 2) Mengetahui besar sumbangan kelentukan kaki terhadap hasil kecepatan manggiring bola 3) Mengetahui besar sumbangan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola 4) Mengetahui besar sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola

Populasi penelitian ini adalah pemain Klub Arindo Kota Demak berjumlah 20 pemain. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yaitu mengambil seluruh Klub Arindo Kota Demak berjumlah 20 pemain sebagai sampel. Variabel dalam penelitian ini yaitu kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari sebagai variabel bebas serta kecepatan menggiring bola sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan berganda.

Hasil analisis penelitian memperoleh : 1) Kelincahan memberikan sumbangan sebesar 61,3% terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Arindo Kota Demak tahun 2009, 2) Kelentukan kaki memberikan sumbangan sebesar 61,2% terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Arindo Kota Demak tahun 2009, 3) Kecepatan lari memberikan sumbangan sebesar 68,7% terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Arindo Kota Demak tahun 2009, dan 4) Secara bersama-sama kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari memberikan sumbangan sebesar 82,8% terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Klub Arindo Kota Demak tahun 2009

Simpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah kecepatan menggiring bola dipengaruhi oleh komponen kondisi fisik berupa kelincahan, elentukan kaki, dan kecepatan lari oleh karena itu dapat diajukan saran: 1) Bagipara pelatih dalam melatih kecepatan menggiring bola bagi para pemain hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kekuatan otot tungkai dan kelincahan sehingga pelatihan yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, 2) Bagil pemain hendaknya lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti program latihan fisik yang diberikan pelatih agar kegiatan latihan yang dilakukan dapat menunjang keberhasilan teknik dasar yang akan dilatih, dan 3) Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pembanding dan dapat menambahkan variabel lain sehingga dapat memberikan informasi yang semakin lengkap terkait komponen kondisi fisik yang menunjang kecepatan menggiring bola.

KATA PENGANTAR

Tidak ada satu hal pun yang dapat dilakukan manusia tanpa ridho dari Allah Yang Maha Kuasa sehingga tidak satupun ungkapan yang bisa menggambarkan rasa syukur atas terselesainya skripsi dengan judul “sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kota Demak tahun 2009”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang

Keterbatasan, kekurangan dan kelemahan adalah bagian dari kehidupan manusia. Oleh karena itu tidak ada satupun orang yang bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sedemikian halnya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini ucapan terimakasih saya sampaikan kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

4. Drs. Wahadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Hadi, S.Pd. M.Pd. selaku dosen pembimbing II, yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan dan pengarahan, sehingga tersusunnya skripsi ini.
5. Para bapak dan ibu dosen jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga khususnya dan semua dosen FIK, yang telah memberikan pengajaran, pengetahuan maupun bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan di FIK – UNNES.
6. Kedua orang tua penulis yang telah membantu disegala aspek hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa PKLO kelas C angkatan 2005 (Erwin, Eko, Edi, Suprpto, Deddy) yang telah bersedia membantu dalam penelitian.
8. Teman-teman Guru di SMK Bhinneka Patebon yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan dapat memberikan kontribusi di dunia pendidikan. Terima kasih.

Semarang, Januari 2010

Penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 18 Maret 2010

Panitia Ujian :

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Uen Hartiawan, M.Pd

NIP. 19530411 198303 1 001

Drs. Hermawan, M. Pd

NIP. 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji :

1. **Kumbul Slamet B, S. Pd M. Kes**

NIP. 1971090 199802 1 001

2. **Drs. Wahadi, M.Pd.**

NIP. 19610114 198601 1 001

3. **Hadi, S.Pd M.Pd**

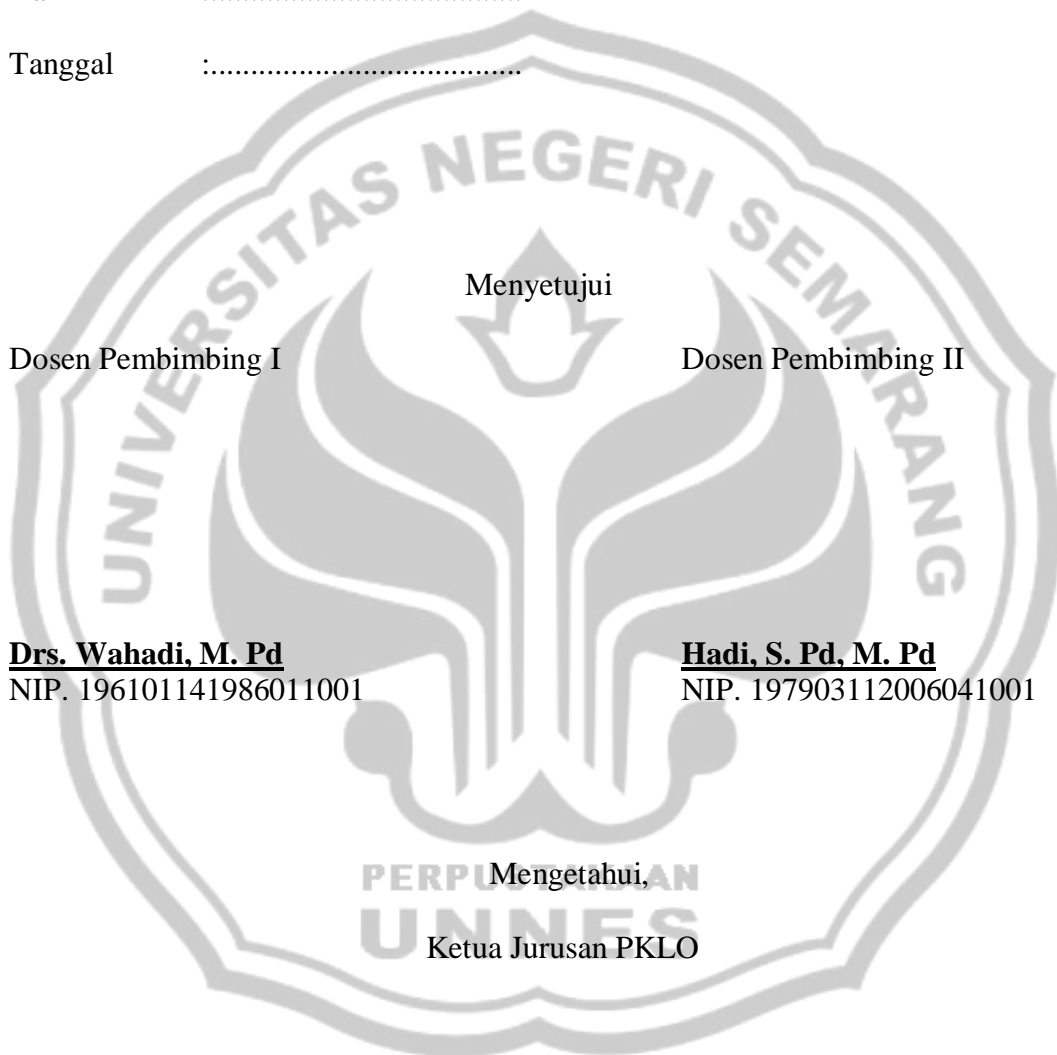
NIP. 197903112006041001

HALAMAN PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ikmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Hari :

Tanggal :



Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Drs. Wahadi, M. Pd
NIP. 196101141986011001

Hadi, S. Pd, M. Pd
NIP. 197903112006041001

Mengetahui,
UNNES
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Nasuka, M. Kes
NIP. 195909161985111001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Sesungguhnya keadaan-Nya apabila Dia menghendaki sesuatu hanyalah berkata kepadanya:

“Jadikanlah!” maka terjadilah ia (Q.S-Yasiin:82)



PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Bapak Sakirman dan Ibu Siti Amronah tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a.
- Sekeluarga besar Brangsong yang memberikan dorongan.
- Adekku Dyah, Kholek, Dwiki, khususnya Nur Isnaini yang telah memberikan kebahagiaan dalam kebersamaan.
- Almamaterku FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Tidak ada satu hal pun yang dapat dilakukan manusia tanpa ridho dari Allah Yang Maha Kuasa sehingga tidak satupun ungkapan yang bisa menggambarkan rasa syukur atas terselesainya skripsi dengan judul “sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kota Demak tahun 2009”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Semarang

Keterbatasan, kekurangan dan kelemahan adalah bagian dari kehidupan manusia. Oleh karena itu tidak ada satupun orang yang bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain, sedemikian halnya penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini ucapan terimakasih saya sampaikan kepada yang terhormat :

10. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
11. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di FIK UNNES.
12. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan petunjuk, arahan, saran serta bimbingan dalam perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.

13. Drs. Wahadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Hadi, S.Pd. M.Pd. selaku dosen pembimbing II, yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan dan pengarahan, sehingga tersusunnya skripsi ini.
14. Para bapak dan ibu dosen jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga khususnya dan semua dosen FIK, yang telah memberikan pengajaran, pengetahuan maupun bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan di FIK – UNNES.
15. Kedua orang tua penulis yang telah membantu disegala aspek hingga terselesaikannya skripsi ini.
16. Teman-teman mahasiswa PKLO kelas C angkatan 2005 (Erwin, Eko, Edi, Suprpto, Deddy) yang telah bersedia membantu dalam penelitian.
17. Teman-teman Guru di SMK Bhinneka Patebon yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
18. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan dapat memberikan kontribusi di dunia pendidikan. Terima kasih.

Semarang, Januari 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Permasalahan	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Penegasan Istilah.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.2 Teknik Dasar Sepakbola.....	11
2.3 Teknik Menggiring Bola.....	12
2.3.1 Menggiring Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	14
2.3.2 Menggiring Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	15

2.3.3 Menggiring Menggunakan Kuru-kura Kaki Penuh.....	16
2.4 Analisis Gerak Menggiring Bola.....	18
2.5 Kelincahan.....	20
2.6 Kelentukan Kaki.....	22
2.7 Kecepatan Lari.....	27
2.8 Kecepatan Menggiring Bola.....	29
2.9 Kerangka Berfikir.....	31
2.10 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian	34
3.1.1 Populasi Penelitian.....	34
3.1.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	35
3.2.3 Variabel Penelitian.....	36
3.2 Bebtuk dan Desain Penelitian.....	37
3.3 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.4 Istrumen Penelitian.....	38
3.4.1 Tes Kelincahan.....	38
3.4.2 Tes Kelentukan Kaki.....	40
3.4.3 Tes Lari Cepat.....	40
3.4.4 Tes Menggiring Bola.....	41

3.5	Validitasi dan Reliabilitas.....	44
3.6	Analisis Analisa Data.....	44
3.7	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		47
4.1	Hasil Penelitian.....	47
4.1.1	Analisis Deskriptif.....	47
4.1.2	Uji Persyaratan.....	49
4.1.3	Uji Hipótesis.....	51
4.2	Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP.....		63
5.1	Simpulan.....	63
5.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....		66
LAMPIRAN – LAMPIRAN		



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Organisasi Lembaga Klub Arindo Kota Demak.....	4
2. Data Prestasi Lembaga Klub Arindo Kota Demak.....	4
3. Bentuk dan Desain Penelitian.....	37
4. Hasil Perhitungan Uji Statistik Deskriptif.....	48
5. Hasil Uji Normalitas.....	49
6. Hasil Uji Linieritas.....	50
7. Hasil Uji Keberartian Model.....	50
8. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis.....	51
a) Model Summary X_1 dengan Y	51
b) Koefisien Regresi X_1 dengan Y	52
c) Model Summary X_2 dengan Y	53
d) Koefisien Regresi X_2 dengan Y	53
e) Model Summary X_3 dengan Y	54
f) Koefisien Regresi X_3 dengan Y	55
g) Model Summary X_1 , X_2 , dan X_3 dengan Y	55
h) Analisis Varians Untuk Korelasi Ganda.....	56
i) Koefisien Regresi Ganda.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.....	15
2. Gambar Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.....	16
3. Gambar Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam.....	16
4. Gambar Struktur Otot Tungkai.....	19
5. Gambar Lapangan Tes Kelincaha.....	37
6. Gambar Alat Tes Kelentukan Kaki.....	38
7. Gambar Tes Lari 45,73 Meter.....	39
8. Gambar Lapangan Tes Menggiring Bola.....	40

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya. Tujuan dari masing-masing regu atau kesebelasan adalah berusaha menguasai bola dan memasukan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Permainan dilakukan dua babak, antara babak pertama dan babak kedua diberi waktu istirahat, dan setelah istirahat kemudian dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir permainan atau pertandingan lbih banyak memasukan bola ke dalam gawang lawannya. (Sukatamsi: 1998 :1.3)

Persepakbolaan Indonesia telah mengalami banyak perubahan dan perbaikan, walau pada kenyataanya masih tertinggal dengan negara-negara Asia Tenggara lainnya, sebut saja Thailand, Malaysia, dan Singapura. Contoh perubahan dan perbaikan sepakbola kita adalah banyaknya pembinaan usia dini. Pemain muda tersebut dilatih dan dibina di Sekolah Sepakbola (SSB) maupun Lembaga

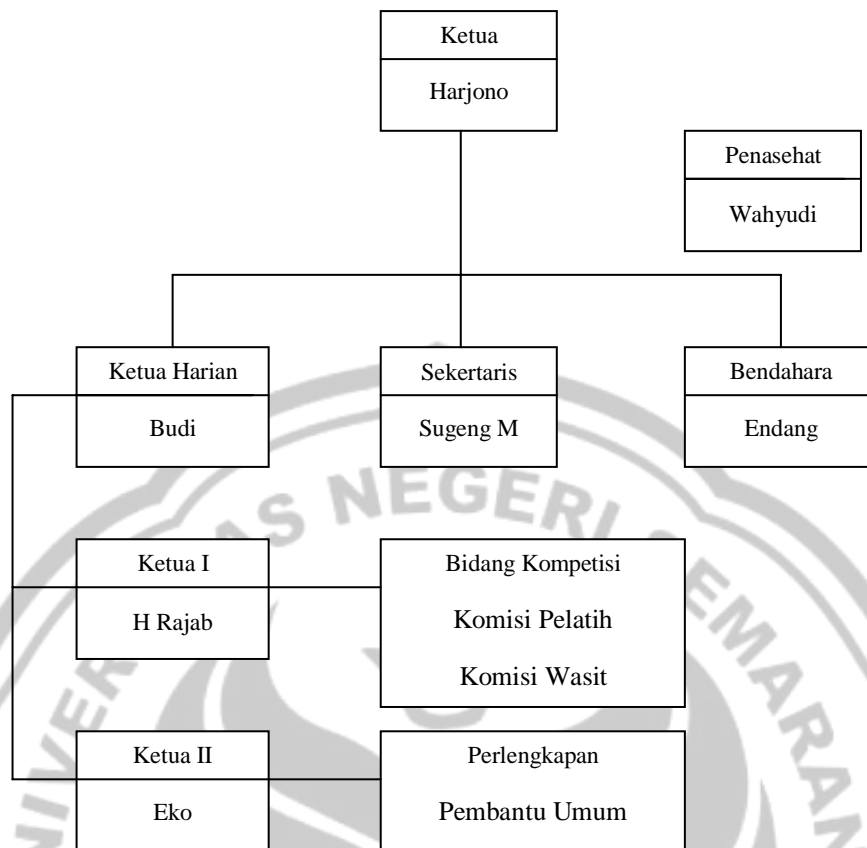
Pembinaan Sepakbola (LPSB). Selain itu juga dengan diadakanya kompetisi kelompok umur, seperti U-12, U-15, juga Piala Suratin U-18. Hal ini dapat menambah minat dan motivasi anak-anak untuk bermain sepakbola dan mengembangkan bakatnya. Di tingkat senior sendiri, ada beberapa kompetisi, diantaranya Superliga, Divisi I, Divisi II Nasional, dan Copa Indonesia.

Sepakbola merupakan cabang yang perlu pembinaan jangka panjang. Karena ini akan mempengaruhi masa depan persepakbolaan Indonesia. Dengan pembinaan jangka panjang tersebut, diharapkan akan melahirkan pemain-pemain yang handal, yang dapat membawa Indonesia kejenjang yang lebih tinggi. Untuk pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa nama harum Indonesia Di even Internasional. LPSB Arindo Kabupaten Demak adalah salah satu wadah bagi pemain untuk mengembangkan bakatnya, dengan latihan rutin 3 kali dalam seminggu dan didukung prasarana yang memadai dan pelatih yang berpengalaman menjadikan pemain-pemainnya memiliki teknik dan ketrampilan bermain yang baik.

Lembaga sepakbola klub Arindo dapat di deskripsikan sebagai berikut Jalan raya Semarang – Demak Bogorame di Demak merupakan jalan menuju Pusat Kabupaten Demak, tepatnya sebelum alun-alun Kabupaten Demak disebelah kiri jalan terdapat lapangan sepakbola yang bernama stadion Pancasila yang merupakan stadion sepakbola kebanggaan Kabupaten Demak disekitar sebelah selatan stadion pancasila terdapat perkampungan/ perumahan yang bernama Wijaya Kusuma salah satu penduduknya bernama H Rajab yang

pekerjaan sehari-harinya ialah sebagai guru SD Negeri dilingkup Kabupaten Demak dan tercatat sebagai anggota wasit sepakbola di Pengcab Semarang. Hubungan dengan pemuda di kampung/ perumahan Wijaya Kusuma sangat dekat dan menganjurkannya untuk berolahraga, kedekatan dengan pemuda dan ketekunannya untuk memasyarakatkan olahraga sepakbola maka pada tahun 1992 membentuk SSB Klub Arindo, dan pak Rajab sebagai ketua dibantu oleh beberapa kerabat yang peduli terhadap sepakbola meminta izin kepada pemerintah kota Demak untuk menggunakan stadion Pancasila sebagai tempat latihan dan permohonan itupun diizinkan, maka semenjak itu Klub Arindo diperbolehkan latihan di stadion Pancasila pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at mulai jam 15.00 WIB sampai jam 18.00 WIB. Ternyata perkembangan Klub Arindo cukup pesat dan mulai dengan pertandingan-pertandingan. Seragam kebanggan berwarna *orange-orange*. Pertandingan agak mulai teratur hampir tiap hari jum'at melakukan latihan tanding dengan klub-klub lain bahkan ada klub dari Semarang yang melakukan latihan tanding. Dengan adanya pengurus maka klub dikelola secara organisir serta terencana yang bertujuan mendidik pemain-pemain sejak usia dini. Saat ini klub Arindo Demak memiliki jumlah siswa mencapai kurang lebih 150 siswa meliputi berbagai angkatan umur. Klub Arindo sudah melahirkan pemain-pemain yang berbakat yang bermain baik di klub-klub daerah Demak bahkan ke klub-klub liga profesional.

Organisasi Lembaga Klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009 merupakan masa bakti kepengurusan periode tahun 2006-2011 sebagai berikut :



Lembaga Klub Arindo Kabupaten Demak telah dapat mencapai prestasi yang baik ditingkat lokal. Data prestasi yang dicapai oleh Lembaga klub Arindo Demak dari tahun 1992-2009 antara lain :

Tabel I

Data Prestasi Lembaga Klub Arindo Demak

No	Jenis Pertandingan / Turnamen	Waktu	Hasil
1	Kompetisi Anggota PSD	2003-2004	Juara IV
2	Muspika SAS Cup	2005	Juara II
3	Putra Agung Cup I Kendal		Juara II

4	Endang Cup Kab. Demak	2005	Juara II
5	Kebon Agung Cup	2008	Juara III

Pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan dapat memainkan bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang. (Sucipto dkk, 2007: 17)

Sepakbola dapat menarik perhatian para penonton yang melihatnya apabila para pemain dapat memberikan sebuah pertunjukan dengan menampilkan teknik-teknik individu maupun kerjasama yang baik. Teknik individu yang ditampilkan seperti menggiring bola melewati beberapa pemain lawan atau melakukan bermacam-macam aksi akrobatik sungguh suatu peristiwa yang sangat dinanti para penonton selain terciptanya sebuah gol. Untuk melakukan bermacam-macam teknik individu para pemain membutuhkan latihan yang disertai bakat, semangat dan kerja keras untuk selalu berusaha meningkatkan kemampuan.

Menggiring bola memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka (Luxbacher, 1999:47). Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti *inside*, *outside*, dan *instep*. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola (Luxbacher, 1999:47). Keuntungan dari menggiring bola adalah, jika digunakan pada sepertiga daerah penyerangan dekat gawang lawan, keuntungan yang didapat, yaitu memiliki kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam usaha meningkatkan teknik bermain sepakbola, kondisi fisik juga memegang peranan penting. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen fisik yang utama dalam sepakbola menurut Joe Luxbacher (2004:1) meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobic dan non aerobic, serta kekuatan otot. Kecepatan gerakan juga merupakan faktor penting, pemain dapat mengembangkan kecepatan gerakan secara tiba-tiba diselingi dengan gerak tipuan.

Teknik menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang yang terbuka, merupakan hal yang penting dalam permainan. Unsur kondisi fisik yang meliputi kelincahan, kelenturan (dalam hal ini kelenturan kaki) dan kecepatan lari memiliki pengaruh pada hasil menggiring bola dengan baik, namun belum ada informasi yang jelas sebesar sumbangan dari unsur kondisi fisik tersebut.

Berdasarkan uraian tentang kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Sumbangan Kelincahan, Kelenturan Kaki dan Kecepatan Lari Terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009”. Sebagai alasan pemilihan judul tersebut adalah:

1.1.1 Dalam menggiring bola membutuhkan kemampuan merubah arah yang cepat supaya bola tidak mudah direbut oleh lawan dan bola selalu dalam penguasaan.

- 1.1.2 Kegunaan kelentukan dalam olahraga yaitu mempermudah atlet dalam melakukan penguasaan teknik tinggi, mengurangi terjadinya cedera, mencerminkan seni gerak, meningkatkan kecepatan dan kelembutan gerak.
- 1.1.3 Kecepatan dalam bergerak, kecepatan dalam reaksi dan kecepatan sprint sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola.
- 1.1.4 Terjadinya gol indah dalam sepakbola, sering dilakukan dengan menggiring bola melewati pemain belakang sebelum menendang bola kearah gawang.

1.2 Permasalahan

Penelitian hanya membatasi permasalahan pada hasil kemampuan melakukan tes menggiring bola dengan sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari 45,73 m pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009. Sehingga berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

- 1.2.1 Berapa besar sumbangan kelincahan terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?
- 1.2.2 Berapa besar sumabngan kelentukan kaki terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?
- 1.2.3 Berapa besar sumabngan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?

- 1.2.4 Berapa besar sumabngan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Mengetahui besar sumbangan kelincahan terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?
- 1.3.2 Mengetahui besar sumbangan kelentukan kaki terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?
- 1.3.3 Mengetahui besar sumbangan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?
- 1.3.4 Mengetahui besar sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan manggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009 ?

1.4 Penegasan Istilah

Dalam penelitian agar tidak terjadi salah penafsiran istilah-istilah yang digunakan, maka perlu penegasan istilah - istilah yang meliputi:

- 1.2.1 Sumbangan

WJS. Purwadarminta (1983:362) mengatakan, sumbangan adalah memberikan suatu atau menguatkan. Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah

sumbangan kondisi fisik yang meliputi kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.

1.2.2 Kelincahan

Kelincahan menurut Suharno HP (1986:47) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1994:594). Kelincahan adalah suatu kemampuan untuk mengatur perubahan posisi dan arah secepat, tepat dan akurat. Dalam penelitian ini kelincahan diukur menggunakan instrumen tes *dodging run* karena untuk melewati rintangan pada instrument ini mencerminkan gerak dalam menggiring bola untuk melewati lawan.

1.2.3 Kelentukan Kaki

Kelentukan menurut M. Sajoto (1995:25) adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran yang seluas-luasnya, terutama pada otot-otot pada disekitar persendian, dalam hal ini adalah kelentukan pada pergelangan kaki untuk melakukan gerak *inveri* dan *eversi*.

1.2.4 Kecepatan Lari

Kecepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

1.2.5 Kecepatan Menggiring Bola

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat- singkatnya

(M. Sajoto, 1995:9). Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan (A. Sarumpat, 1992:24). Jadi yang dimaksud kecepatan menggiring bola di sini adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan berkesinambungan dalam waktu secepat-cepatnya.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yaitu:

- 1.5.1 Memberikan sumbangan yang berarti bagi para pembina maupun pelatih sepakbola untuk meningkatkan prestasi atlet pemula, terutama dalam merencanakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- 1.5.2 Mengetahui gambaran tentang kelincahan, kelentukan kaki, kecepatan lari serta sumbangannya terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Alasan daya tarik sepakbola tertarik pada kealamian tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang fisik dan mental. Seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik, dan mental yang lelah serta sambil menghadapi lawan. Seorang pemain harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan cepat (Joseph Luxbaeher 2001: V)

Menurut Sukatamsi (1984:11) suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama team yang baik. Untuk mencapai kerjasama team yang baik, diperlukan pemain-pemian yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat.

2.2 Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Dalam permainan sepakbola terdapat teknik dasar bermain yaitu gerakan-gerakan dasar yang diperlukan dalam bermain dan cara-cara permainan itu sendiri. Teknik dasar bermain sepakbola menurut Sukatamsi (1984:24) adalah semua

gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, sehingga untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain sepakbola pada tingkat profesional.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari cepat-secepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima operan atau umpan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan *passing* (mengumpan), menendang bola untuk menembak gawang dengan keras atau (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), menghentikan bola (*ball control*), merebut bola (*tackle*), lemparan kedalam (*throw in*), menangkap dan menepis bola untuk penjaga gawang. (*goal keepers*).

2.3 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam sepakbola. Semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan dan tembakan ke arah sasaran gawang. Tujuan utama dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan sehingga dapat membuka ruang gerak untuk mengoper ataupun melakukan tembakan ke arah gawang. Menggiring bola dengan baik dalam melewati lawan adalah suatu teknik yang membuat seorang pemain sepakbola menjadi pemain yang mempunyai kualitas.

Menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:158) adalah gerak lari dengan menggunakan bagian kaki dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus di

atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menggiring bola mempunyai prinsip-prinsip yang diantaranya adalah; 1) bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan, dan bola selalu terkontrol, 2) di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, 3) bola digiring menggunakan kaki kanan dan kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola mengubah irama langkah kaki, 4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, 5) badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Luxbacher (1999:47) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Lebih lanjut, menurut Sukatamsi (1984:158) bahwa tujuan menggiring bola adalah; 1) untuk melewati lawan, 2) untuk mencari kesempatan memberikan

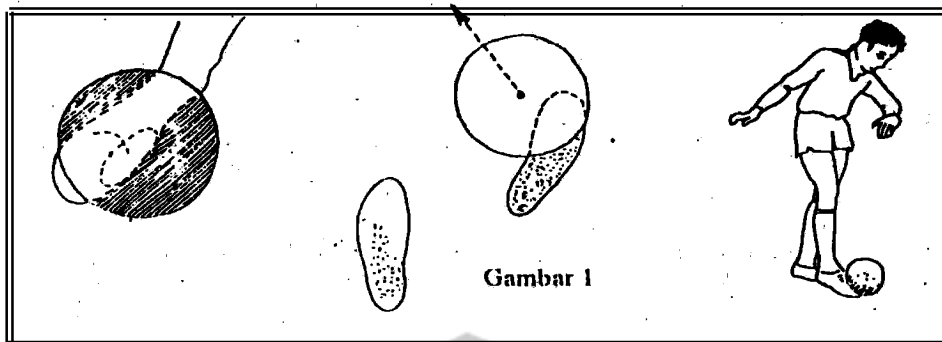
bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera mengoper kepada teman.

Beberapa cara menggiring bola adalah; 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, dan 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

2.3.1 Menggiring Menggunakan Kuru-Kura Bagian Dalam

Menggiring menggunakan kuru-kura bagian dalam dilakukan dengan, posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola mudah dikuasai dan tidak ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan (Sukatamsi, 1984:159).

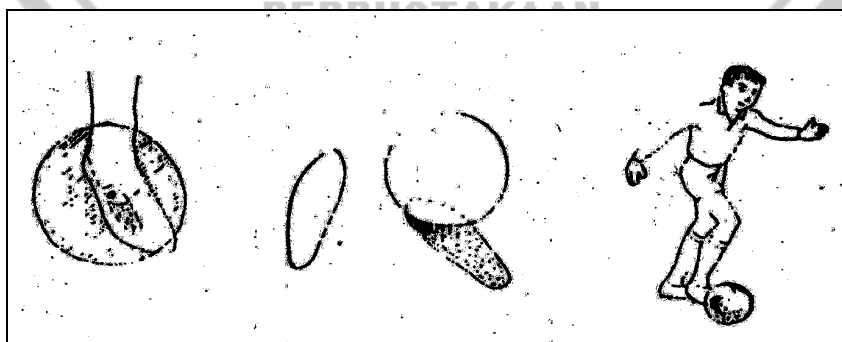
Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam : 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan, 3) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 1998 : 3.4).



Gambar 2.1.3.1
Perkenaan kaki pada bola dalam menggiring bola dengan
kura-kura kaki bagian dalam
Sumber : (Sukatamsi, 1998:34)

2.3.2 Menggiring Menggunakan Kuru-Kura Kaki Bagian Luar

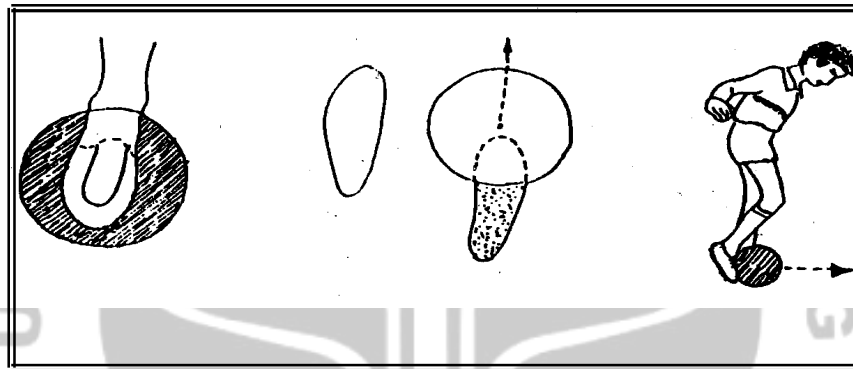
Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar : 1) Posisi kaki menggiring sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 1998 : 3.6).



Gambar 2.1.3.3
Perkenaan kaki pada bola dalam menggiring bola dengan
kura-kura bagian luar
Sumber: (Sukatamsi, 1998 : 3.6)

2.3.3 Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh

Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh : 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh, 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan harus selalu dekat dengan kaki, 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman (Sukatamsi, 1998 : 3.5).



Gambar 2.1.3.4
Perkenaan kaki pada bola dalam menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
Sumber : (Sukatamsi, 1998 : 3.5).

Beberapa prinsip yang perlu diketahui untuk dapat menggiring bola dengan baik menurut A. Sarumpaet (1992 : 24) antara lain : 1) Bola harus dikuasai sepenuhnya, berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) Dapat menguasai situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Penguasaan bola merupakan bagian yang sangat penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, dengan menguasai bola, penguasaan permainan dan peluang menciptakan gol akan lebih

mudah. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola.

Menggiring bola memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka (Luxbacher, 1999:47). Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti *inside*, *outside*, dan *instep*. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai suatu seni daripada keterampilan. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola (Luxbacher, 1999:47). Keuntungan dari menggiring bola adalah, jika digunakan pada sepertiga daerah penyerangan dekat gawang lawan, keuntungan yang didapat, yaitu memiliki kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Dalam melakukan teknik menggiring bola, sangat penting jika menguasai teknik menggiring menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar, karena digunakan untuk menggiring bola melewati lawan dan bola selalu dalam pengawasan. Sedangkan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki penuh digunakan untuk menggiring cepat lurus kedepan setelah melewati lawan dan bola selalu dalam penguasaan. Pemain yang ketika teknik menggiring tersebut, dengan mudah dapat menguasai permainan.

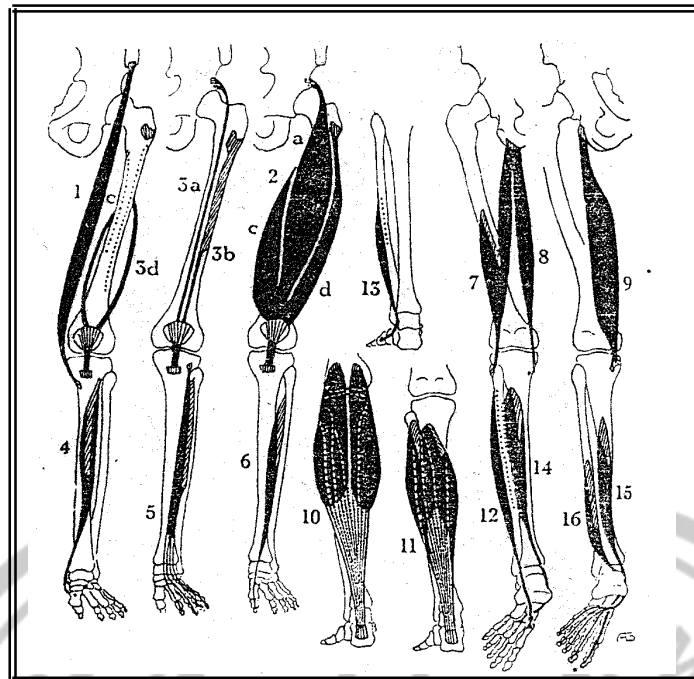
2.4 Analisis Gerak Menggiring Bola

Gerak menggiring bola secara umum sama dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh manusia yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah dari pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah dan telapak

kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut dan pergelangan telapak kaki.

Gerak pada sendi panggul saat menggiring bola diantaranya adalah gerak fleksi/ ekstensi, abduksi/ adduksi dan rotasi lateral/ rotasi medial. Gerak fleksi/ ekstensi yaitu saat melangkahhkan kaki kedepan dan kebelakang untuk berlari menendang bola otot penggerak utama gerak fleksi adalah otot *m. iliopsoas*, *m. tensor fasciae maxsimus*, *m. rectur femuris* dan otot peggerak utama gerak ekstensi adalah *m. gluteus maximus*, *m. hamstrings*.

Pada gerak abduksi/ adduksi yaitu gerak tungkai kesamping kanan atau ke samping kiri saat memainkan bola otot penggerak utama gerak abduksi adalah otot *m. gluteus medius*, *m. gluteus minimus* dan otot penggerak utama gerak adduksi adalah *m. gracilis*, *m. pectineus*, *m. adductor magnus*, *m. adductor longus*, *m. adductor brevis*. Pada gerak rotasi lateral/rotasi medial yaitu saat memutar tungkai diputar kedalam atau keluar yntuk menendang bola agar perkenaan bola tetap pada kura-kura kaki bagian dalam maupun kura-kura kaki bagian luar otot penggerak pada gerak rotasi lateral adalah *m. Gluteus maximus* *m. Pirifomis*, *m. Sarforius* dan otot penggerak pada gerak rotasi medial *m. Gluteus medius*, *m. Gluteus menimus*, *m. Tensor* (Soedarmanto, 1992:64-65). Lebih jelasnya otot-otot yang terlibat saat gerak menggiring bola dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2.4
Struktur Otot Tungkai
Sumber : Soedarminto (1992:209)

Keterangan :

- | | | |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Sartorius | 5. Extensor digitorum longus | 12. Peroneus longus |
| 2. Quadriceps femoris | 6. Extensor halloclis longus | 13. Peroneus brevis |
| 3. a. Rectus femoris | 7. Biceps femoris | 14. Tibialis posterior |
| b. Vastus intermedius | 8. Semitendinosus | 15. Flexor digitorum longus |
| c. Vastus medialis | 9. Semimembranosus | 16. Flexor hallucis longus |
| d. Vastus lateralis | 10. Gastrocnemius | |
| 4. Tibialis anterior | 11. Soleus | |

Gerak pada sendi lentuk pada saat menggiring bola terdiri dari gerak fleksi dan ekstensi, yaitu untuk menggerakkan tungkai bawah ke depan atau kebelakang. Pada gerak fleksi otot penggerak utamanya adalah *otot m. Biceps femoris, m. Smitendinosus, m. Rektus femoris, m. Vastus medialis, m. Intermedialis* (Soedarmanto, 1992:64-65).

Gerak pada sendi pergelangan kaki saat menggiring bola hanya terbatas pada fleksi plantar dan fleksi dorsal. Penggerak utama pada gerak fleksi plantar adalah otot *m. Gastrocnemius*, dan *m. Soleus* sedangkan penggerak utama pada gerak fleksi dorsal adalah otot *m. Tibialis*, *m. Extensor digitorum longus*, dan *m. Extensor peroneus tertius* (Soedarminto, 1992:66-67).

2.5 Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponn fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu sorang yang mampu mengubah suatu posisi yang brbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9). Sedangkan menurut Dang sina Moeoek dan Arjadino Tjokro (1984: 8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Kelincahan yang baik, maka *foot work-nya* semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap atlet pada saat menggiring bola dapat merubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat.

Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat dari kemampuan bergerak dengan cepat mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan.

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

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secara cepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Waktu raksi adalah periode antara diterimanya rangsangan (*stimli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*). Semua informasi yang diterima indra baik dari dalam maupun dari luar disebut rangsang. Indera akan mengubah informasi tersebut menjadi impuls-implus saraf dengan bahasa yang dipahami oleh otak. Suharno HP (1986:47)

Menurut M. Sajoto (1995:9) 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 kelincahan cukup baik.

Kelincahan padat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga feksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Harsono (1988:171-172).

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan

gerakan - gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik - teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Cara pengembangan kelincahan yang sesuai dengan gerakan menggiring bola menurut Suharno HP yaitu dengan *dodging run*. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih atau bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi pada atlet itu sendiri. Suharno HP (1986:47)

Macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu: a) Lari bolak-balik (*Shuttle run*), b) Lari zig-zag (*Zig-zag run*), c) *Squat trust* dan modifikasinya, dan d) lari rintangan (Harsono, 1988:173). Selain itu latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti: 1) *Dot drill*, 2) *Tree Coner dril*, dan 3) *Down the-line drill*. Dari bentuk-bentuk latihan kelincahan ini dapat memberikan inspirasi bagi pelatih dalam menciptakan bentuk latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

2.6 Kelentukan Kaki

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi (Harsono, 1988:5). Dalam hal ini kelentukan dipengaruhi oleh tulang, otot dan sendi. Tulang sendiri berfungsi untuk alat gerak pasif, bagian dari kerangka dihubungkan satu dengan lainnya melalui perantara berupa pelakat-pelakat disebut persendian, dan otot merupakan alat gerak aktif. M . Sajoto (1995:9) mendefinisikan bahwa kelentukan adalah efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala efektifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kapasitas untuk

melakukan pergerakan yang tinggi dan lebar disebut kelentukan, atau sering disebut mobilitas dan merupakan hal yang signifikan dalam latihan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah sebagai berikut:

- 1) Bentuk, tipe dan struktur persendian. Ikatan sendi (ligament) dan urat daging (tendon) juga mempengaruhi kelentukan, lebih elastis dan lebih lebarpergerakan.
- 2) Otot yang melewati atau berbatasan dengan tulang sendi. Dalam pergerakan apapun, kontraksi secara aktif (agonist) bersamaan dengan relaksasi atau pertentangan otot {antagonist). Lebih mudah otot mengalahkan resistensinya. Kapasitas urat otot untuk merentang meningkat sebagai hasil pelatihan kelentukan. Bagaimanapun juga daya kelentukan sering terbatas, tanpa memperhatikan jumlah latihan yang dilakukan, jika otot antagonist tidak kendur atau kurang koordinasi antara kontraksi agonist dan antagonist. Oleh karena itu tidak mcngejutkan kalau seseorang dengan koordinasi kurang atau ke tidak mampuan merelaksasi otot antagonist, mungkin hanya mempunyai angka rendah dalam perkembangan kelentukannya.
- 3) Usia dan jenis kelamin mempengaruhi kelentukan, individu lebih dan pcrempuan sebagai oposan laki-laki cenderung lebih lentuk. Kelentukan maksimum dapat dicapai pada usia 15-16 tahun.
- 4) Baik temperatur tubuh pada umumnya temperatur otot khususnya mempengaruhi lebar pergerakan. Sama halnya lebar pergerakan naik mengikuti pemanasan normal karena aktivitas fisik progresif mcngintensifkan aliran darah pada otot, membuat uratnya lebih elastis. Maka dari itu,

melakukan latihan peregangan (stretching) sebelum pemanasan merupakan hal yang penting. Seperti ditunjukkan oleh rangkaian latihan yang diikuti selama pemanasan, latihan kelentukan mengikuti beragam tipe seperti jogging dan Senam (gymnastic). Sewaktu pergerakan kelentukan dilakukan, temperatur otot meregang tanpa menyebabkan luka. Hasil yang diharapkan, nilai tertinggi kelentukan didapat dengan mengikuti pemanasan normal dan 21 % lebih besar dari pada pemanasan dengan air panas, dan 89 % lebih besar dari pada tidak melakukan pemanasan sama sekali.

- 5) Kelenturan dapat beragam sesuai waktu-waktu tertentu. Pergerakan paling lebar adalah antara jam 10.00-11.00 dan 16.00-17.00, sementara pergerakan paling rendah terjadi diwaktu fajar.
- 6) Kekuatan otot yang kurang memadai juga menghambat lebar pergerakan beragam latihan. Jadi kekuatan merupakan komponen penting kelenturan dan sebaiknya diperhatikan oleh para pelatih. bagaimanapun juga ada pelatih dan atlet yang memiliki kesan kalau dengan mengandalkan kekuatan kelenturan terbatas akan didapatkan atau kelenturan yang tertinggi akan berefek negatif pada kekuatan. Teori tertentu berdasar fakta kalau peningkatan ukuran otot mengurangi kelenturan sendi. Kapasitas otot untuk meregang bagaimanapun juga bisa mempengaruhi kemampuan melakukan pergerakan kekuatan. Kekuatan dan kelemahan itu harmonis karena kekuatan bergantung pada seksi persaingan otot sementara kelenturan bergantung pada seberapa besar jauh otot mampu diregangkan. Hal tersebut merupakan mekanisme yang berbeda dan tidak saling menyalahkan satu sama lain.

- 7) Kelelahan dan kondisi emosional mempengaruhi kelentukan dengan sangat signifikan. Kondisi emosional positif memberi pengaruh positif terhadap kelentukan dibanding dengan rasa deprensif. Demikian pula kelentukan juga dipengaruhi oleh ketelitian atau kondisi umum kepayahan, keletihan berakumulasi terhadap akhir latihan (Bompa, 1990:317-319).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan menurut Suhamo HP (1986:35) adalah sebagai berikut:

- 1) Elastisitas dari otot, ligamentum, tendo.
- 2) Tonus dari otot, ligamentum, tendo
- 3) Derajat panas dari luar
- 4) Unsur kejiwaan misalnya jemu, muram, takut, senang atau tidak senang.
- 5) Bentuk tulang-tulang yang menentukan persendian
- 6) Umur dan jenis kelamin

Dalam kelentukan tubuh manusia tulang, otot dan sendi menjadi hal yang tidak dapat diabaikan. Adapun penjelasan tentang tulang, otot dan sendi dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tulang

Tulang pada tubuh manusia merupakan benda yang hidup, padat dan keras, akan tetapi elastisitas pada tubuh manusia membentuk sistem yang disebut sistem rangka. Tulang atau rangka tubuh manusia berfungsi sebagai berikut, (1) menegakkan tubuh, (2) menentukan bentuk tubuh, (3) melindungi alat yang lebih penting dan halus, (4) merupakan tempat pelekatan otot (5) sebagai alat gerak

pasif; dan (6) tempat membuat sel-sel darah merah. Dari sini dapat didefinisikan bahwa tulang sebagai alat gerak pasif dan tempat peleklat otot akan mempengaruhi kualitas kelentukan seseorang (Suharno HP, 1986:34).

2) Otot

Sifat khusus yang terdapat pada jaringan otot ialah suatu sifat yang dapat mengerut karena sel-selnya mempunyai sifat dapat mengerut (kontraksi) dan arah kontraksinya tidak keseluruhan arah, tetapi hanya dalam arah memanjang saja, bentuk sel-selnya panjang yang merupakan suatu serabut yang disebut serabut otot. Secara merokopis bahwa jaringan otot dibedakan menjadi tiga macam yaitu otot polos, otot jantung, otot rangka. Otot rangka merupakan alat gerak aktif yang akan menggerakkan tulang bila berkontraksi (Suharno HP, 1986:34).

3) Sendi

Persambungan, sendi atau artikulasi adalah sisilah yang digunakan untuk menunjukkan pertemuan antara beberapa tulang atau dari rangka. Sendi dapat berfungsi sebagai dalam gerakan, sendi diklasifikasikan menurut kemungkinan geraknya yaitu: tak gerak, sedikit gerak dan bergerak luas (Suharno HP, 1986:34).

Dengan aktifitas sehari-hari manusia akan melakukan gerakan-gerakan yang menentukan daya bentang alat untuk menghadapi cedera dan dapat menghasilkan gerakan-gerakan yang maksimal kelentukan tubuh akan sangat dibutuhkan. Hal ini akan semakin dirasakan pada usia lanjut, kelentukan yang buruk akan dapat menjadikan manusia terbatas tingkat gerakannya dan hal yang paling penting yaitu terjadinya cedera yang dapat berakhir dengan kematian. Kegunaan kelentukan adalah untuk mempermudah atlet dalam penguasaan teknik-

teknik tinggi, mengurangi terjadinya cedera, mencerminkan seni gerak meningkatkan kecepatan dan kelemahan gerak (Suhamo HP, 1946:34).

2.7 Kecepatan Lari

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M, Sajoto, 1995:9). Dengan kecepatan yang dimiliki maka seorang atlet akan dengan mudah melewati lawan, mengoper bola jarak jauh atau jarak pendek dan akhirnya dapat mencetak gol.

Menurut Harsono (1988 ; 216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola voli, softball, dan lain-lain. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas.

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dan sudut pandang mekanika kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu.

Suharno HP (1986:43) menyebut kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan dibagi menjadi tiga kriteria yaitu;

1) Kecepatan *sprint*

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

3) Kecepatan bergerak.

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organisme atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan tidak terputus (Suharno HP 1986:45). Dari pengertian-pengertian yang dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat dalam upaya menempuh jarak yang panjang dan melakukan gerak reaksi rangsang yang diterimanya.

2.8 Kecepatan Menggiring Bola

Unsur gerak kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal, banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan cabang olah raga permainan.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:17). Dengan kecepatan yang dimiliki maka seorang atlet akan dengan mudah melewati lawan, mengoper bola jarak jauh atau jarak pendek dan akhirnya dapat mencetak gol. Selain itu M. Sajoto (1995:216) juga mengatakan dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, *hockey* dan lain sebagainya.

2.8.1 Komponen Kondisi Fisik Penunjang Kecepatan Menggiring Bola :

Kondisi fisik menurut M. Sajoto (1995:16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen kondisi fisik terdiri atas: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) *power* atau daya ledak otot, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) koordinasi, 8) kelincahan, 9) ketepatan dan 10) reaksi (M. Sajoto, 1995:17). Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen yang ada didalam kondisi fisik akan mempengaruhi keterampilan melakukan teknik dasar sepakbola yang baik.

Menurut Remy Muchtar (1992:81), kondisi fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Lebih lanjut Remy Muchtar menjelaskan bahwa kondisi fisik

dibagi atas : (a) kondisi fisik umum, dan (b) kondisi fisik khusus atau *physical fitness* yang mengandung berbagai unsur kualitas fisik atau *physical qualities* yang menentukan dalam kegiatan olahraga pada umumnya. Unsur-unsur tersebut terdiri atas : a) *speed* atau kecepatan, b) *strenght* atau kekuatan, c) *endurance* atau daya tahan, d) *flexibility* atau kelentukan, dan e) *agility* atau kelincahan.

Sedangkan Suharno HP. (1986:24), menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan, sedangkan unsur kondisi fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Unsur-unsur tersebut di atas, merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk pencapaian hasil dalam olahraga.

Harsono (1988:216) menjelaskan bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu kekuatan (*srength*), waktu reaksi (*reaction time*) dan kelentukan (*fleksibilitas*). Khusus untuk pelaksanaan menggiring bola dapat diidentifikasi ada dua komponen kondisi fisik yang berperan yaitu kekuatan otot tungkai sebagai komponen penunjang kecepatan berlari saat menggiring bola dan kelincahan sebagai komponen yang berperan dalam merubah arah gerak badan secara simultan saat menggiring bola.

2.8 Kerangka Berfikir

2.8.1 Sumbangan kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola

Kelincahan termasuk dalam rumpun gerak dan keterampilan dasar lokomotor pada keterampilan bermain sepakbola. Gerakan berpindah tempat

seperti lari ke segala arah, meloncat atau melompat, dan meluncur akan sering digunakan dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki kelincahan yang baik akan mempermudah melakukan teknik menggiring bola dengan baik, karena gerakan merubah arah dengan cepat sering digunakan dalam menggiring bola untuk menghindari tendangan lawan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perubahan arah dalam lari, perubahan arah dalam posisi tubuh, perubahan arah bagian tubuh ditunjukkan dalam menggiring bola dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, maka kelincahan berpengaruh pada kemampuan menggiring bola.

2.8.2 Sumbangan kelentukan kaki terhadap hasil kecepatan menggiring bola

Pergelangan kaki dan telapak kaki adalah komponen penting dari sistem pengantar kekuatan yang memungkinkan olahragawan untuk menampilkan gerakan berlari dan melompat. Gerakan *eversi* dan *inversi* pada pergelangan kaki sering diperagakan pada saat seseorang pemain menggiring bola untuk melewati rintangan atau lawan, hal tersebut ditunjukkan dalam teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam ataupun kaki bagian luar.

Gerakan atau teknik tersebut akan lebih mudah dikuasai apabila seorang pemain memiliki kelentukan kaki yang baik. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan pergelangan kaki khususnya gerak *inversi* dan *eversi* memberikan gerak yang efektif dan efisien serta berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola.

2.8.3 Sumbangan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan menggiring bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah, dengan prinsip-prinsip yang diantaranya adalah; 1) bola didalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut oleh lawan, dan bola selalu terkontrol, 2) di depan pemain terdapat daerah kosong artinya dari lawan, 3) bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, 4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan ataupun posisi kawan, 5) badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Dalam menggiring bola gerakan lari merupakan gerakan dasar atau gerakan manipulatif sebelum pemain berlatih menggiring bola. Sesuai dengan prinsip dalam menggiring bola, yaitu menggiring dilakukan apabila di depan pemain terdapat daerah kosong bebas dari lawan maka dilakukan menggiring secara cepat untuk dapat memberikan operan ataupun menendang ke arah gawang supaya tercipta peluang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa di dalam menggiring bola gerakan lari dengan cepat berpengaruh dalam kemampuan menggiring bola.

Dari uraian tersebut dapat diduga bahwa kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari memberikan sumbangan yang positif terhadap kemampuan

menggiring bola. Artinya dengan komponen kondisi fisik tersebut dapat menghasilkan gerakan menggiring bola dengan baik.

2.9 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara dengan permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1998:71). Berdasarkan uraian dalam kerangka berfikir tentang sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola maka sebagai hipotesis penelitian adalah:

- 2.9.1 Kelincahan memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.
- 2.9.2 Kelentukan kaki memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.
- 2.9.3 Kecepatan lari memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.
- 2.9.4 Kelincahan, kelentukan kaki, kecepatan lari memberikan sumbangan yang signifikan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola Arindo Kabupaten Demak Tahun 2009.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan obyek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Metode harus diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Metode penelitian sebagaimana yang dikenal sekarang ini memberikan garis-garis besar yang cermat dan mengajukan syarat-syarat benar, maksudnya untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai nilai ilmiah yang setinggi-tingginya.

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 1998:160). Suatu penelitian memerlukan metode penelitian, berbobot tidaknya suatu penelitian salah satunya ditentukan oleh faktor metode penelitian yang digunakan. Metode penelitian yang dipilih dalam suatu penelitian harus mengarah pada tujuan penelitian yang hendak dicapai agar hasil penelitian yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan tingkat keilmiahannya.

3.1 Metode Penentuan Obyek Penelitian

3.1.1 Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2000:220) seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dari pengertian tersebut maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan dari seluruh individu tersebut paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain klub Arindo Kabupaten Demak yang terdaftar dan masih aktif mengikuti latihan pada tahun 2009. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kesamaan antara lain;

- 1) Sama-sama terdaftar dan masih aktif latihan pada tahun 2010.
- 2) Berjenis kelamin sama laki-laki.
- 3) Usia 13-15 tahun

Berdasarkan uraian di atas maka yang dijadikan populasi dalam penelitian ini telah memenuhi syarat sebagai populasi.

3.1.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Menurut Sutrisno Hadi (2004:182) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Dalam pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel (contoh) yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh. Adapun cara-cara pengambilan sampel penelitian ini dapat dilakukan sebagai berikut : 1) sampel random yaitu pengambilan sampel dengan cara mencampur subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama, 2) Sampel Berstrata (*Stratified Sample*), 3) Sampel wilayah (*Area Probability Sample*) adalah teknik sampling yang dilakukan dengan mengambil wakil dari setiap wilayah yang terdapat dalam populasi, 4) Sampel Proporsi (*Proportional Sample*), 5) Sampel bertujuan

(*Purposive sample*), 6) Sampel kuota (*Quota Sample*), Sampel kelompok (*Cluster Sample*), 8) Sampel kembar (*Double Sample*). (Suharsimi Arikunto, 2006:132-142).

Sedangkan yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini menggunakan total sampling, artinya semua pemain klub Arindo kota Demak tahun 2009, sebanyak 20 pemain diambil semua. Alasan pengambilan sampel dengan jumlah keseluruhan siswa adalah adanya ketentuan apabila subyeknya lebih dari 100 orang diambil antara 10 %-15 % apabila subyeknya kurang dari 100 orang maka sampelnya diambil dari seluruh jumlah populasi tersebut (Suharsimi Arikunto, 1998:109).

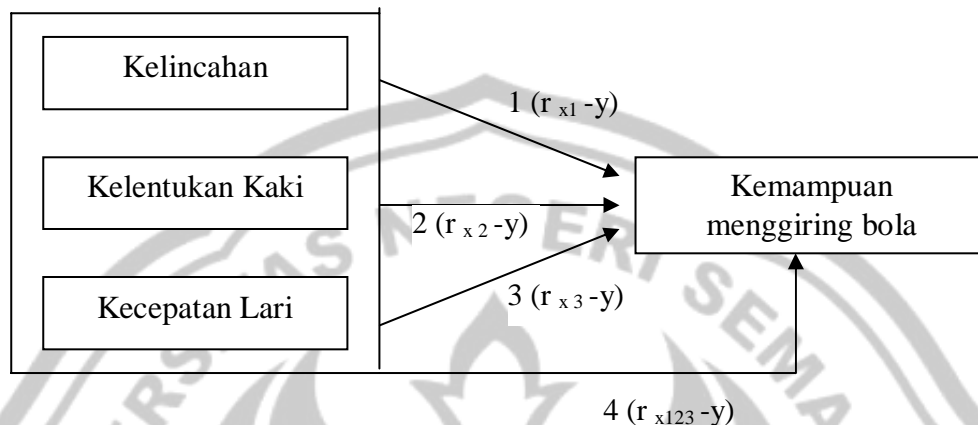
3.1.3 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:99) yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau sebagai penyebab salah satu dalam penelitian, sedang variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah 1 variabel terikat (Y), dan ada 3 variabel bebas (X). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah: Kelincahan (X_1), Kelentukan kaki (X_2), Kecepatan lari (X_3).

3.2 Bentuk dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan desain yang digunakan adalah korelasional atau *correlational desain*.



3.3 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang obyektif tentang hasil latihan siswa. Pengukuran menurut Nur Hasan (2001:25) menjelaskan tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei, dengan teknik tes dan pengukuran meliputi; 1) Tes

dan pengukuran kelincahan, 2) Tes dan pengukuran kelentukan kaki, 3) Tes dan pengukuran kecepatan lari, 4) Tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 1998:160).

Untuk mendapatkan hasil atau data yang dipertanggung jawabkan diperlukan instrumen yang ada, mengetes dan mengukur gejala-gejala variabel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes kelincahan menggunakan (*dodging run*), kelentukan kaki menggunakan alat *goniometer*, kecepatan lari di ukur dengan jarak 45,73 m, dan kemampuan menggiring bola dengan (*soccer dribble tes*).

3.4.1 Tes Kelincahan

❖ Tujuan Tes

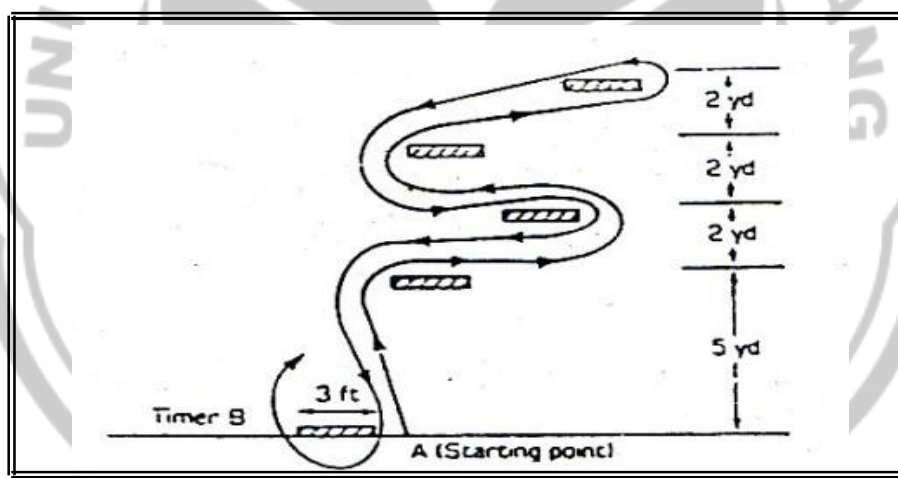
Tujuan tes ini adalah mengukur kelincahan sambil berlari. Tes ini dapat digunakan oleh anak laki-laki ataupun perempuan dan anak 10 tahun sampai perguruan tinggi. Jarak *starting point* dengan rintangan pertama sepanjang 5 yards (4,57 m) dan jarak antara rintangan sepanjang 2 yards (1,85 m) dengan panjang rintangan 3 feet (0,9 m). Tingkat reliabilitas tes ini adalah 0.93, tingkat validitas 0.82 dan objektivitas tesnya adalah 0.99 dan perlengkapan yang digunakan adalah stop watch, lapangan balok.

❖ Pelaksanaan

Setelah aba-aba bersedia, testee coba berdiri di start (belakang kanan balok 1), kemudian setelah aba-aba testee coba berlari lewat samping kiri balok ke 2, kemudian lari samping kanan balok ke 3, kemudian lari lewat samping kiri balok 4, lari ke balok ke 5 lewat samping kanan. Kemudian testee coba lari kembali lewat sebelah kanan balok ke 4, lari lewat sebelah kiri balok ke 3 dan lewat sebelah kanan balok ke 2, dan kemudian masuk garis finish lewat sebelah kiri balok ke 1.

❖ Penilaian

Waktu tempuh terbaik dari dua kali tes, satuannya detik. (Eri Pratiknyo, 2006:19).



Gambar : 3.1
Lapangan Tes Dodging Run
Sumber : Eri Pratiknyo Dwikusworo

3.4.2 Tes Kelentukan Kaki

Pengukuran kelentukan kaki bertujuan untuk mengetahui kelentukan kaki secara *inversi* dan *eversi* dengan menggunakan alat *goniometer*. Instrumen ini dapat digunakan untuk usia 10 tahun sampai usia perguruan tinggi dan dapat

digunakan untuk anak laki-laki ataupun perempuan, dengan validitas tesnya adalah *construct validity* dan reliabilitas tesnya $r = 0,98$. (Verducci, 1980 : 254).



Gambar : 3.2
Alat Tes Kelentukan Kaki (*geneometer*)
Sumber Dokumentasi Penelitian

3.4.3 Tes Lari Cepat

Tes kecepatan lari untuk mengukur kecepatan lari, dengan jarak *50 yard* (45,73 m). Tes ini dapat digunakan untuk usia 10 tahun sampai usia perguruan tinggi dan dapat digunakan untuk anak laki-laki ataupun perempuan. Validitas tesnya adalah *construct validity*, dan reliabilitasnya adalah $r = 0.94$.

❖ Pelaksanaan

Start dilakukan dengan sikap melayang. Testee coba berdiri dibelakang garis start, setelah ada aba-aba bersedia, testee berdiri menempatkan diri dibelakang garis start, setelah 'ya' testee coba berlari secepatnya sampai ke finish pencatat waktu dihidupkan bersamaan dengan aba-aba 'ya' testee sampai garis finish alat pencatat waktu dihentikan dan dilakukan 2 kali.

❖ Penilaian

Waktu tempuh yang terbaik yang dicapai testee selama berlari 50yard (45,73 m).(Eri Pratiknyo, 2006:19).



Gambar : 3.3
Tes Lari 45,73 Meter
Sumber Dokumentasi Penelitian

3.1.4.4. Tes Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*)

❖ Tujuan.

Tujuan Tes untu mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dodging run*).

❖ Alat dan Perlengkapan

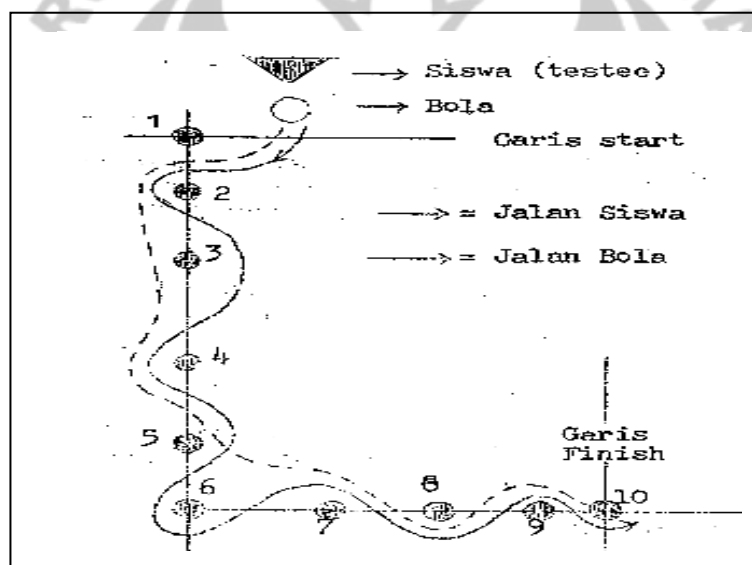
1. Bola Sepak, 1 buah
2. Stopwatch, 1 buah
3. Tonggak pancang atau lembing,10 buah
4. Alat tulis, kapur, formulir
5. Lapangan yang rata minimal berukuran 15 x 10 m.

❖ Pengetesan

1. Pengambilan Waktu, 1 orang
2. Pengawas merangkap pencatat, 1 orang.

❖ Pelaksanaan Tes.

Peserta (testee) berdiri di belakang bola menghadap ke arah yang harus ditempuh. Setelah mengambil waktu memberi aba-aba "MULAI", peserta (testee) segera menggiring bola dengan melewati antara rintangan-rintangan yang dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus di lewatkan di sebelah rintangan yang berlawanan dengan lawannya penggiring bola.



Gambar 3.4
Tes Kecepatan Menggiring Bola
Sumber: Debdikbud 1981: 8

Peserta (testee) mulai menggiring bola melewati sebelah kiri rintangan ke 1 yang dipasang pada garis start, membelok ke kanan melewati sebelah kanan kiri rintangan ke 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, akan tetapi bola dilewatkan di sebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian peserta (testee) membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati

sebelah kanan rintangan ke 4, membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke 5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 6, akan tetapi bola dilewati sebelah kiri rintangan tsb. Selanjutnya peserta (testee) membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke 7, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 8, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9, dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10, (rintangan terakhir) yang teletak pada garis finish. Setelah itu peserta (testee) menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start.

Pengambilan waktu menjalankan stop watch pada saat bola yang digiring lewat garis start, dan menghentikannya apabila peserta (testee) dan bolanya sudah mencapai garis finish.

Pengawas mengawasi jalannya tes dan mencatat hasilnya. Dan bila peserta (testee) melakukan garis finish, pengawas segera memperingatkan. Peserta (testee) harus segera membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan.

❖ Pencatat hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai peserta (testee) untuk menggiring bola dari start sampai finish, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

3.5 Validitasi dan Reabilitas

Dalam naskah laporannya, S. T. O. Bandung juga telah mnguji validitas dan reliabilitas tes keterampilan bermain sepakbola ini dengan perhitungan statistik. Dengan hasil validitas tes 0,65, dan reliabilitas tes 0,77.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik regresi dan korelasi sederhana dan ganda. Pelaksanaan uji hipotesis penelitian, setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dan analisis dengan teknik regresi dan program bantu statistik SPSS for windows release 12 (Singggjh Santoso, 2002:125). Sebelum melakukan uji analisis dahulu dilakukan dengan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Adapun uji persyaratan tersebut; 1) uji normalitas data, 2) uji homogenitas data, 3) uji linieritas data, dan 4) uji keberartian model garis regresi.

3.6.1 Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikansi $> 0,05$ data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak normal.

3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah:

3.7.1 Faktor kesungguhan

Faktor kesungguhan dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan tes Selalu mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan tim penelitian untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

3.7.2 Faktor penggunaan alat

Didalam penelitian ini penulis menggunakan alat-alat yang telah disediakan, dengan harapan dapat memperlancar jalannya penelitian. Sebelum sampel diberi perlakuan, terlebih dahulu penulis memberikan informasi dan contoh penggunaan alat-alat tersebut, sehingga didalam pelaksanaan penelitian tidak terdapat kesalahan.

3.7.3 Faktor pemberian materi

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas, sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan masing-masing alat tes tersebut.

3.7.4 Faktor kemampuan sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.7.5 Faktor kegiatan sampel di luar penelitian.

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian

yang bisa menghambat proses pengambilan data, penulis berusaha mengaiasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Arindo Kabupaten Demak tahun 2009. Data yang diperoleh dari hasil tes dianalisis secara deskriptif maupun secara statistik inferensial.

4.1.1 Analisis Deskriptif

Hasil tes kelincahan, pengukuran kelentukan kaki dan kecepatan lari serta hasil kecepatan menggiring bola dapat dilihat pada lampiran dan terangkum pada tabel 4.1.

Hasil tes kelincahan menggunakan tes *dodgeng run* diperoleh rata-rata sebesar 9,23 detik. Semakin sedikit yang waktu yang digunakan semakin baik hasil tes kelincahan para pemain. Dari 20 pemain waktu tempuh tes kelincahan terbaik adalah dengan waktu tempuh 7,29 detik dan waktu tempuh telama yaitu 10,60 detik. Hasil pengukuran kelentukan kaki menggunakan *goniometer* dengan satuan derajat diperoleh rata-rata sudut yang terbentuk $59,05^{\circ}$. Dengan demikian kelentukan kaki rata-rata mendekati 60° dengan sudut terbesar 82° dan sudut terkecil 44° . Semakin besar sudut yang terbentuk menunjukkan bahwa kaki semakin lentuk begitu sebaliknya.

Hasil kecepatan lari menggunakan tes lari sprint 45,73 m dan dicatat waktu tempuhnya diperoleh rata-rata 7,37 detik. Waktu tempuh terkecil adalah 6,50 detik dan waktu tertempuh terbesarnya adalah 8,70 detik.

Tabel 1: Deskripsi Data Variabel Penelitian

No	Kelincahan	Kelentukan kaki	Kecepatan Lari	Menggiring bola
R-01	9.06	61	7.08	22.2
R-02	8.86	60	7.42	21.91
R-03	9.63	55	7.76	22.47
R-04	9.41	59	7.39	21.01
R-05	9.46	56	7.59	22.22
R-06	9.40	60	7.13	20.78
R-07	8.81	44	7.35	21.3
R-08	8.71	60	7.18	21.18
R-09	9.33	63	6.95	20.13
R-10	10.07	50	8.07	22.9
R-11	8.35	82	6.95	19.56
R-12	9.69	60	7.16	21.4
R-13	8.88	54	7.58	22.19
R-14	9.70	60	7.17	21.59
R-15	8.31	70	7.09	19.95
R-16	9.09	65	6.5	19.98
R-17	9.45	63	7.5	21.11
R-18	7.29	65	6.85	19.22
R-19	10.60	45	8.05	23.98
R-20	10.42	49	8.7	23.09
Jumlah	184.52	1181.00	147.47	428.17
Rata-rata	9.23	59.05	7.37	21.41
SD	0.76	8.63	0.50	1.25
Maksimum	10.60	82.00	8.70	23.98
Minimum	7.29	44.00	6.50	19.22

Sumber : Analisis Data Penelitian 2009

Hasil kecepatan menggiring bola dengan tes *dodgeng run* diperoleh rata-rata 21,41 detik, waktu tempuh terlama 23,98 dan waktu paling cepat 19,22 detik.

4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat dalam kajian penelitian ini meliputi uji kenormalan data dan uji kelinieran model regresi.

4.1.2.1 Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dimaksud untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi yang diperoleh. Jika setelah diuji data hasil penelitian berdistribusi normal maka dapat digunakan statistik parametrik yaitu analisis regresi, akan tetapi jika tidak normal maka digunakan statistik non parametrik yaitu *rank spearman*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan rumus *kolmogorov smirnov* melalui perhitungan komputer program *SPSS release 12* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 : Hasil Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Kelincahan	Kelentukan kaki	Kecepatan Lari	Menggiring bola
N		20	20	20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50.0000	50.0000	50.0000	50.0000
	Std. Deviation	10.00000	10.00000	10.00000	10.00000
Most Extreme Differences	Absolute	.116	.148	.151	.097
	Positive	.105	.145	.097	.084
	Negative	-.116	-.148	-.151	-.097
Kolmogorov-Smirnov Z		.518	.660	.677	.433
Asymp. Sig. (2-tailed)		.952	.776	.750	.992

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa harga *kolmogorov smirnov* untuk variable kelincahan (X1), kelentukan kaki (X2), kecepatan lari (X3), dan hasil kecepatan menggiring bola (Y) pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009 memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan data dari keempat variable dalam penelitian berdistribusikan normal.

4.1.2.2 Uji Linieritas Data

Uji linieritas data merupakan uji untuk mengetahui liner tidaknya data variable bebas dengan variable terkait. Hasil analisis ini dijadikan sebagai

pertimbangan bias tidaknya data penelitian yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linier. Untuk menguji kelinieran garis regresi dengan uji F dan berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3 : Hasil Linieritas Data

Variabel	Fhitung	Signifikansi	Kriteria
X1 – Y	28,476	0,000	Linier
X2 – Y	28,421	0,000	Linier
X3 - Y	39,552	0,000	Linier

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Table 3 menunjukkan bahwa data kelincahan (X1), kelentukan kaki (X2), dan Kecepatan Lari (X3) memiliki hubungan yang linier dengan data hasil kecepatan menggiring bola (Y) ditunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05.

4.1.2.3 Uji Keberartian Model

Guna menguji keberartian model garis regresi digunakan uji t dengan kriteria pengujian yaitu jika signifikansi < 0,05 data ditanyakan berarti. Berdasarkan perhitungan menggunakan komputer program *SPSS for Windows Release 12* diperoleh hasil seperti tercantum pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4 : Hasil Uji Keberartian Model

Variabel	t hitung	Signifikansi	Batas Kesalahan	Kriteria
X1-Y	5,336	0,000	0,05	Signifikan
X2-Y	5,331	0,000	0,05	Signifikan
X3-Y	6,289	0,000	0,05	Signifikan

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 4 tersebut diketahui bahwa variable kelincahan (X1), kelentukan kaki (X2), dan Kecepatan Lari (X3) memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti model regresi ketiga variable bebas dengan variabel terkait dalam penelitian ini dapat dinyatakan berarti.

4.1.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian yang mengkaji sumbangan kelincahan (X1), kelentukan kaki (X2), kecepatan lari (X3), dan hasil kecepatan menggiring bola (Y) pada pemain klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009 dilakukan dengan analisis regresi. Adapun hasil analisis regresi tersebut adalah sebagai berikut.

4.1.3.1 Sumbangan Kelincahan terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* antara data kelincahan (X1) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) diperoleh nilai r Square sebagai berikut:

Tabel 5 : Model Summary X1 dengan Y

Model Summary								
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.783 ^a	.613	.591	6.39388	28.476	1	18	.000

a. Predictors: (Constant), Kelincahan

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan table 5 di atas menunjukkan bahwa nilai r Square antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola sebesar 0, 613 atau 61,3% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan antara kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009.

Bentuk sumbangan kelincahan (X1) terhadap hasil kecepatan menggiring bola (Y) dapat digambarkan dengan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:.

Tabel 6 : Koefisien Regresi X1 dengan Y

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.862	7.472		1.454	.163
	Kelincahan	.783	.147	.783	5.336	.000

a. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa persamaan regresi antara kelincahan (X1) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) yaitu $Y = 10,862 + 0,783X1$.

4.1.3.2 Sumbangan Kelentukan Kaki terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* antara data kelentukan kaki (X2) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) diperoleh nilai r^2 sebagai berikut:

Tabel 7 : Model Summary X2 dengan Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.782 ^a	.612	.591	6.39765	28.421	1	18	.000

a. Predictors: (Constant), Kelentukan kaki

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan table 7 di atas menunjukkan bahwa nilai r Square antara kelincahan dengan hasil kecepatan menggiring bola sebesar 0, 612 atau 61,2% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan antara kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009.

Bentuk sumbangan kelentukan kaki (X2) terhadap hasil kecepatan menggiring bola (Y) dapat digambarkan dengan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:.

Tabel 8 : Koefisien Regresi X2 dengan Y

Coefficients ^a							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Partial
1	(Constant)	10.877	7.477		1.455	.163	
	Kelentukan kaki	.782	.147	.782	5.331	.000	.782

a. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa persamaan regresi antara kelentukan kaki (X2) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) yaitu $10,877 + 0,782X_2$.

4.1.3.3 Sumbangan Kecepatan Lari terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* antara data kecepatan lari 45,73 m (X3) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) diperoleh nilai r Dquare sebagai berikut:

Tabel 8 : Model Summary X3 dengan Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.829 ^a	.687	.670	5.74577	39.552	1	18	.000

a. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan table 8 di atas menunjukkan bahwa nilai r Square antara kecepatan lari dengan hasil kecepatan menggiring bola sebesar 0,687 atau 68,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa ada sumbangan antara kelincahan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009.

Bentuk sumbangan kecepatan lari (X3) terhadap hasil kecepatan menggiring bola (Y) dapat digambarkan dengan regresi yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Tabel 9: Koefisien Regresi X3 dengan Y

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations
		B	Std. Error	Beta			Partial
1	(Constant)	8.550	6.715		1.273	.219	
	Kecepatan Lari	.829	.132	.829	6.289	.000	.829

a. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa persamaan regresi antara kecepatan lari (X3) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) yaitu $8,550 + 0,829X_3$.

4.1.3.4 Sumbangan Kelincahan, Kelentukan Kaki dan Kecepatan Lari terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* antara data kelincahan (X1), kelentukan (X2), dan kecepatan lari 45,73 m (X3) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) diperoleh nilai Adjusted R Square sebagai berikut:

Tabel 10 : Model Summary antara X1, X2, dan X3 dengan Y

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.910 ^a	.828	.795	4.52274	25.629	3	16	.000

a. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari, Kelentukan kaki, Kelincahan

b. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan table 10 di atas menunjukkan bahwa Adjusted R Square antara kelincahan (X1), kelentukan (X2), dan kecepatan lari (X3) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) sebesar 0,828 atau 82,8%. Untuk menguji keberartian koefisien korelasi berganda tersebut digunakan analisis varians. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 11 : Analisis Varians Untuk Korelasi Ganda

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1572.717	3	524.239	25.629	.000 ^a
	Residual	327.283	16	20.455		
	Total	1900.000	19			

a. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari, Kelentukan kaki, Kelincahan

b. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

Berdasarkan hasil pengujian pada table 11 di atas di peroleh F hitung = 25,629 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Berarti ada hubungan antara kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari dengan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009. Dari hasil ini dapat dijelaskan pula bahwa selain kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari hasil kecepatan menggiring bola juga dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian.

Bentuk sumbangan kelincahan (X1), kelentukan kaki (X2), dan kecepatan lari (X3) dengan hasil kecepatan menggiring bola (Y) dapat digambarkan dengan persamaan regresi ganda yang diperoleh. Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *SPSS for windows release 12* diperoleh persamaan regresi ganda sebagai berikut:

Tabel 12 : Koefisien Regresi Ganda

		Coefficients ^a							
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Partial	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-1.739	6.004		-.290	.776			
	Kelincahan	.325	.147	.325	2.212	.042	.484	.500	2.000
	Kelentukan kaki	.324	.147	.324	2.208	.042	.483	.500	1.999
	Kecepatan Lari	.386	.161	.386	2.406	.029	.515	.418	2.395

a. Dependent Variable: Menggiring bola

Sumber : Analisis Data Penelitian 2010

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari memberikan sumbangan terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola klub Arindo Kabupaten Demak tahun 2009. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa dalam pelaksanaan menggiring bola, unsur kelincahan, kelentukan kaki, dan kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dapat dioptimalkan untuk dilatihkan khusus supaya menunjang hasil kecepatan pemain sepakbola dalam melakukan teknik menggiring bola dengan cepat, fleksibel dan kuat sehingga dengan mudah mampu melewati hadangan lawan.

4.2.1 Pengaruh Kelincahan terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Kelincahan atau agility adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi di area tertentu (M.Sajoto, 1988:59). Dengan demikian kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam memprediksi sesuatu dalam melakukan gerakan cepat dan tepat. Sehingga dengan berbekal pada kelincahan seseorang akan mudah bergerak dalam melakukan aktifitas atau pun dalam melakukan menggiring bola. Dengan demikian kita bisa mengarahkan bola ke arah sasaran sesuai dengan keinginan kita tepat dan cepat. Karena pada dasarnya kelincahan merupakan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan dan teknik.

Menggiring bola secara baik dalam permainan sepak bola merupakan faktor yang sangat penting untuk mencetak goal, bahkan menggiring bola merupakan seni permainan. Apalagi dalam menggiring bola tersebut dilakukan secara cepat dan mampu menghindar dari pemain lawan dan mampu menerabas

pertahanan lawan. Pencetakan gol dalam permainan sepak bola hampir sebagian besar didahului oleh pemain penyerang yang mampu menggiring bola secara baik.

Kemampuan pemain dalam menggiring bola ini tidak lepas dari kelincahan pemain. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara signifikan kelincahan memberikan kontribusi terhadap hasil kecepatan menggiring bola. Dari analisis regresi diperoleh gambaran bahwa kontribusi kelincahan ini secara parsial sebesar 61,3%. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (*simultan*), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Seorang pemain sepakbola yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat melewati lawan dengan melakukan gerakan merupakan arah secepat-cepatnya sehingga lawan tertipu.

Seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat melewati lawan dengan melakukan gerakan merubah arah secepat-cepatnya sehingga lawan tertipu, dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan. Kecepatan gerak tubuh untuk melakukan kelincahan juga harus di imbangi dengan komponen lain seperti keseimbangan tubuh sehingga mampu mengontrol tubuhnya dan dapat mencapai hasil yang baik.

Seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat melewati lawan dengan melakukan gerakan-gerakan merubah arah secepat-cepatnya sehingga lawan tertipu, dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan, kecepatan gerak tubuh untuk melakukan

kelincahan juga harus diimbangi dengan komponen lain seperti keseimbangan tubuh sehingga mampu mengontrol tubuhnya dan dapat mencapai hasil yang baik.

4.2.2 Pengaruh Kelentukan Kaki terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Kelentukan atau flexibility adalah keefektifan dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya terutama otot-ototn, ligamen-ligamen di sekitar persendian (M. Sajoto, 1988:58). Dalam melakukan gerakan kelentukan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan karena dengan kelentukan tubuh kita akan dapat bebas bergerak. Demikian pula dalam melakukan menggiring bola diperlukan tungkai yang lentuk hal ini bertujuan untuk memudahkan menggerakkan tungkai dalam menggiring bola. Selain itu manfaat yang dapat diambil dari kelentukan yang baik untuk penampilan olahraga adalah: 1) Mempermudah atlit dalam penguasaan teknik-teknik tinggi, 2) Mengurangi terjadinya cedera atlit, 3) Seni gerak tercermin dari kelentukan kaki yang tinggi, dan 4) Meningkatkan kelincahan dan ketepatan gerak. (Suharno HP, 1985:43) dan berdasar pada hasil penelitian tersebut maka pelatih perlu memperhatikan latihan yang bertujuan meningkatkan kelentukan kaki yang tinggi.

Kelentukan kaki juga memegang peranan penting dalam pembentukan kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh gambaran bahwa secara signifikan kelentukan kaki memberikan kontribusi nyata terhadap hasil kecepatan menggiring bola sebesar 61,2%.

Menurut pate dalam Kasio Dwijowinoto (1993:173), pergelangan kaki dan telapak kaki adalah komponen penting dari sistem pengantar kekuatan yang

memungkinkan olahragawan untuk menampilkan gerakan berlari. Tulang persendian *tibia*, *fibula* dan *talus* membentuk sendi engkel pergelangan kaki. Dalam menggiring bola, pemain dapat dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside*, *outside*, dan *instep*) untuk mengontrol bola sambil terus menerus menggiring bola.

Dengan kelentukan kaki pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan. Gerakan kaki secara *everi* dan *inverse* dilakukan pada saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Terlihat jelas bahwa semakin lentuk kaki pemain sepak bola memungkinkan pemain tersebut mampu melakukan gerakan menggiring bola secara baik.

4.2.3 Pengaruh Kecepatan Lari terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kecepatan lari seorang pemain sepak bola secara signifikan memberikan kontribusi terhadap hasil kecepatan menggiring bola yaitu sebesar 68,7%, bahkan kecepatan lari inilah memberikan kontribusi paling besar dibandingkan kelincahan dan kelentukan kaki. Dalam kajian penelitian ini menggiring bola diukur dari waktu tempuh menggiring bola melalui lintasan yang ditentukan. Semakin kecil waktu tempuhnya semakin baik hasil kecepatan menggiring bola pemain yang dimaksud. Dengan demikian pemain yang memiliki kecepatan lari secara cepat sangat mendukung gerakan pemain dalam menggiring bola.

Kecepatan berlari secara maksimal memiliki peranan untuk menunjang kecepatan dalam menggiring bola sebab dalam pelaksanaan menggiring bola

seorang pemain tidak selamanya harus melakukan kontrol yang rapat, pada berbagai situasi, misalkan dalam situasi yang menguntungkan, pemain harus mampu menggiring bola dalam kecepatan penuh, jangan biarkan bola rapat dengan kaki, tapi sebaliknya dorong bola beberapa kaki kedepan kearah ruang yang terbuka, berlari bengan cepat dan kemudian mendorongnya kembali menggunakan seluruh permukaan instep atau outside-off-the-foot. Sebelum impact dengan bola kaki dalam menggerakkan instep atau outside-off-the-foot agar dapat melakukan tendangan dengan perkenaan bola yang tepat pada bagian kaki yang dikehendaki sesuai kemana arah bola akan ditendang.

4.2.4 Pengaruh Kelincahan, Kelentukan Kaki dan Kecepatan Lari terhadap Hasil Kecepatan Menggiring Bola

Akumulasi antara kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Pemain yang lincah, didukung oleh kaki yang lentuk serta mampu berlari secara cepat sangat mendukung kemampuan pemain tersebut dalam menggiring bola. Dari data diperoleh gambaran bahwa kontribusi ketiganya secara bersama-sama mencapai 82,8%. Kontribusi ini tergolong sangat tinggi, sebab menggiring bola diperlukan ketiganya yaitu kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan berlari secara bersama-sama.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut :

Kelincahan memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Klub Arindo Kabupaten Demak, karena kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak di pergunakan dalam olahraga. Seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995 : 9). Seorang pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan dapat melewati lawan dengan melakukan gerakan-gerakan merubah arah secepat-cepatnya shingga lawan tertipu dengan kelincahan pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan, kecepatan gerak tubuh untuk melakukan kelincahan juga harus diimbangi dengan komponen lain seperti keseimbangan tubuh sehingga mampu mengontrol tubuhnya dan dapat mencapai hasil yang baik.

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi (Harsono, 1988:5). Kelentukan kaki memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Klub Arindo Kabupaten Demak, karena kelentukan kaki pula pemain dapat bergerak secara bebas memanfaatkan lebar lapangan. Gerakan kaki secara *everi* dan *inverse* dilakukan

pada saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Terlihat jelas bahwa semakin lentuk kaki pemain sepak bola memungkinkan pemain tersebut mampu melakukan gerakan menggiring bola secara baik.

Menurut Harsono (1988 ; 216) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek ksternal seperti sepakbola, bola voli, softball, dan lain-lain. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas. Kecepatan lari memberikan kontribusi yang nyata terhadap hasil kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola Klub Arindo Kabupaten Demak. Kecepatan lari inilah memberikan kontribusi paling besar dibandingkan kelincahan dan kelentukan kaki. Dalam kajian penelitian ini menggiring bola diukur dari waktu tempuh menggiring bola melalui lintasan yang ditentukan. Semakin kecil waktu tempuhnya semakin baik hasil kecepatan menggiring bola pemain yang dimaksud. Dengan demikian pemain yang memiliki kecepatan lari secara cepat sangat mendukung gerakan pemain dalam menggiring bola.

Kondisi fisik menurut M. Sajoto (1995:16) adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun

disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen kondisi fisik terdiri atas: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) *power* atau daya ledak otot, 5) kelentukan, 6) keseimbangan, 7) koordinasi, 8) kelincahan, 9) ketepatan dan 10) reaksi (M. Sajoto, 1995:17). Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semua komponen yang ada didalam kondisi fisik akan mempengaruhi keterampilan melakukan teknik dasar sepakbola yang baik. Kelincahan, kelentukan dan kecepatan lari secara bersama-sama memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Klub Arindo Kabupaten Demak. Kontribusi ini tergolong sangat tinggi, sebab menggiring bola diperlukan ketiganya yaitu kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan berlari secara bersama-sama.

5.2 Saran

Meningkatkan kemampuan kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola guna menggiring bola, Bagipara pelatih dalam melatih kecepatan menggiring bola bagi para pemain hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kelincahan, kelentukan kaki dan kecepatan lari sehingga pelatihan yang dilakukan dapat berhasil secara optimal dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti program latihan fisik yang diberikan pelatih. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pembandingan dan dapat menambahkan variabel lain sehingga dapat memberikan informasi yang semakin lengkap terkait komponen kondisi fisik yang menunjang hasil kecepatan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Depdikbud, 1975-1976. *Petunjuk Mengajar Olahraga Pendidikan Di Sekolah Lanjutan Atas*. Jakarta
- Joseph A Luxbacher. 1998. *Sepakbola : Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta : Karunia Jakarta.
- Rusli Lutan, 2000. *Manajemen Penjaskes*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- _____, 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito..
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- _____, 1995. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai.
- Sri Haryono, 2008. *Pedoman Praktek Laboratorium Tes dan Pengukuran*. FIK Unnes.
- Soedarminto, 1992. *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : EGC
- Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Ucup Yusup, 1999/2000. *Anatomi Fungsional*. Jakarta : Depdikbud
- Unnes, 2008 *petunjuk penyusunan skripsi FIK Unnes*
- Yosep Nossek, 1982. *Teori Umum Latihan*. Lagos (1992:209)