



**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KECEPATAN DAN
KELENTUKAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
(Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya
Sehat Semarang Kelompok Usia 13-15 Tahun)**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Farchan Romadhoni
NIM. 6301415019**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Farchan Romadhoni. 2019. Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola (Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13-15 Tahun). Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Siswa Sekolah Sepak Bola Sport Supaya Sehat memiliki kelincahan, kecepatan dan kelentukan yang berbeda-beda sehingga setiap siswa juga mempunyai *skill* atau kemampuan yang berbeda-beda pula. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Usia 13-15 tahun sebanyak 20 siswa. Pengumpulan data menggunakan *Dodging Run*, kecepatan lari 50 meter, kelentukan alat Goniometer, dan keterampilan menggiring bola. Seluruh sampel dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui unsur kebugaran jasmani.

Hasil penelitian diperoleh r_{hitung} sebesar 0,807. Pada $\alpha = 5\%$ dengan $n = 20$ diperoleh harga r_{tabel} sebesar 0,444. Karena harga r_{hitung} (0,807) lebih besar dari $r_{tabel} = 0,444$. Nilai $F_{hitung} = 9,983$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$.

Simpulan dalam penelitian ini Ada hubungan kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun. Saran dalam penelitian ini 1) Bagi pelatih sepakbola hendaknya memperhatikan kelincahan, kecepatan dan kelentukan karena mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola. 2) Bagi pemain sepakbola agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola. 3) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

Kata Kunci : Kelincahan, Kecepatan, Kelentukan, Menggiring Bola

ABSTRACT

Farchan Romadhoni. 2019. Relationship Between Agility, Speed and Determination with Dribbling Skills in Soccer Games (Survey of Sport Soccer School Students in order to be healthy in Semarang Age Group of 13-15 Years). Essay. Sports Coaching Education. Faculty of Sport Science, Semarang State University. Supervisor Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

Students of Sport Football School in order to be healthy have different agility, speed and flexibility so that each student also has different skills or abilities. The formulation of the problem in this study is whether there is a relationship between agility, speed and flexibility on the ability to dribble.

This study aims to examine the relationship between agility, speed and flexibility on the ability to dribble. This research is a quantitative research. The population and sample of this research were 20 students of Sport Soccer School in Healthy Age 13-15 years old. Data collection uses Dodging Run, running speed of 50 meters, Goniometer device flexibility, and dribbling skills. All samples were carried out by giving tests and measurements through the elements of physical fitness.

The results of the study obtained r count of 0.807. At $\alpha = 5\%$ with $n = 20$ the r table value is 0.444. Because the price of r count (0.807) is greater than r table = 0.444. Fcount = 9.983 with a significance of $0.001 < 0.05$.

Conclusions in this study There is a relationship of agility, speed and flexibility with the results of dribbling skills in school football sport students so that they are healthy in the 13-15 years age group. Suggestions in this study 1) For soccer coaches, they should pay attention to agility, speed and flexibility because they affect football playing skills. 2) For soccer players to add other exercises that support developing soccer playing skills. 3) In this thesis there are still many shortcomings, for that further researchers should develop and perfect this research instrument.

Keywords: Agility, Speed, Flexibility, Dribbling

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Farchan Romadhoni

NIM : 6301415019

Jurusan/Prodi : PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan dan kelentukan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam permainan Sepakbola (Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13-15 Tahun)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 14 Oktober 2019
Yang menyatakan,



Farchan Romadhoni
NIM. 6301415019

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan dan kelentukan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam permainan Sepakbola (Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13-15 Tahun)

Disusun oleh:

Nama : Farchan Romadhoni

NIM : 6301415019

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 17 Oktober 2019 oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Pembimbing,

Drs. Moh. Nasution, M. Kes.

NIP.196404231990021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Farchan Romadhoni NIM 6301415019 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga dengan judul "Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola (Survei Pada Siswa Sekolah Sepakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13 – 15 Tahun)", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 19 November 2019.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tansilvo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Sri Haryono, S.Pd. M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd..M.Kes (Penguji I)
NIP. 197109091998021001



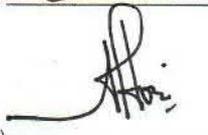
2. Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP. 196911131998021001

(Penguji II)



3. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.
NIP. 196404231990021001

(Penguji III)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Sukses bukan sebuah kecelakaan atau takdir, itu adalah kerja keras, ketekunan, pembelajaran, dan pengorbanan. Dan yang terpenting adalah mencintai apa yang kamu kerjakan”. (Penulis)

PERSEMBAHAN:

1. Bapak saya Supadi dan Ibu saya Surati yang telah mendoakan dan memberikan dukungan dalam bentuk apapun.
2. Adik saya Akhmad Khoirul Anam dan rekan terbaik saya Mei Linda Dwi Wahyuni.
3. Teman-temanku Kontrakan Ular dkk yang memberikan warna-warni persahabatan dan teman-teman PKO angkatan 2015.
4. Almamater Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan rendah hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa Unnes.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
- 3) Ketua Jurusan Kelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
- 4) Drs. Moh. Nasution, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran dan semangat yang tidak henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
- 5) Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Bapak Firman Anggoro selaku ketua SSB Sport Supaya Sehat yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data di klub tersebut.
- 7) Pelatih SSB Sport Supaya Sehat yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian ini.

- 8) Atlet SSB Sport Supaya Sehat yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
- 9) Teman-teman PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
- 10) Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semarang, 14 Oktober 2019



Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	9
2.1. Perkembangan Sepakbola Indonesia.....	9
2.1.1. Hakikat Sepakbola.....	10
2.1.1.1. Hakikat Sepakbola Secara Umum	10
2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola.....	12
2.1.2.1. Teknik Dasar Menggiring Bola.....	13
2.1.2.2. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam	15
2.1.2.3. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar	16
2.1.2.4. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh	16
2.1.3. Kelincahan	18
2.1.4. Kecepatan.....	20
2.1.5. Kelentukan.....	22
2.1.6. Kerangka Berfikir.....	26
2.2. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1. Populasi dan Sampel	31
3.1.1. Populasi	31
3.1.2. Sampel.....	31
3.2. Variabel Penelitian	32
3.2.1. Variabel Bebas (X).....	32
3.2.2. Variabel Terikat.....	32
3.3. Bentuk dan Desain Penelitian	32
3.4. Teknik Pengumpulan Data	33
3.5. Teknik Pengambilan Data	34

3.6.	Instrumen Penelitian	34
3.6.1.	Tes Kelincahan	34
3.6.2.	Tes Kecepatan.....	35
3.6.3.	Tes Kelentukan	36
3.6.4.	Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	37
3.7.	Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		41
4.1.	Deskripsi Data Penelitian	41
4.2.	Hasil Penelitian	43
4.2.1.	Uji Normalitas Data	43
4.2.2.	Uji Homogenitas.....	45
4.2.3.	Uji Kolinieran Korelasi.....	46
4.2.4.	Uji Keberartian Korelasi.....	48
4.3.	Uji Hipotesis	50
4.3.1.	Hubungan Kelincahan dengan Hasil keterampilan menggiring bola .	50
4.3.2.	Hubungan Kecepatan dengan Hasil keterampilan menggiring bola..	52
4.3.3.	Hubungan Kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola .	54
4.3.4.	Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola	55
4.4.	Pembahasan.....	57
4.4.1.	Hubungan Kelincahan dengan Hasil keterampilan menggiring bola .	57
4.4.2.	Hubungan Kecepatan reaksi dengan Hasil keterampilan menggiring bola	59
4.4.3.	Hubungan Kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola .	60
4.4.4.	Hubungan Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		63
5.1.	Simpulan.....	63
5.2.	Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN-LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r.....	39
4.1 Data kelincahan (X1), kecepatan (X2), Kelentukan (Y) dan hasil keterampilan menggiring bola (Y)	42
4.2 Hasil Uji Normalitas Data kelincahan (X1), kecepatan (X2), kelentukan (X3) dan hasil keterampilan menggiring bola (Y) pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun	43
4.3 Rangkuman hasil perhitungan Homogenitas.....	45
4.4 Uji Kolinieran Korelasi antara X1 dengan Y.....	47
4.5 Uji Kolinieran Korelasi antara X2 dengan Y.....	47
4.6 Uji Kolinieran Korelasi antara X3 dengan Y.....	48
4.7 Uji Keberartian antara X1 dengan Y.....	49
4.8 Uji Keberartian antara X2 dengan Y.....	49
4.9 Uji Keberartian antara X3 dengan Y.....	50
4.10 Koefisiensi Korelasi Kelincahan dengan Hasil keterampilan menggiring bola	51
4.11 Analisis Varians Variabel X1 dengan Y	51
4.12 Koefisiensi Korelasi Kecepatan reaksi dengan Hasil keterampilan menggiring bola	52
4.13 Analisis Varians Variabel X2 dengan Y	53
4.14 Koefisiensi Korelasi Kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola	54
4.15 Analisis Varians Variabel X3 dengan Y	54
4.16 Koefisiensi Korelasi kelincahan, Kecepatan, dan kelentukan dengan Hasil keterampilan menggiring bola	56
4.17 Analisis Varians Variabel X1, X2 dan X3 dengan Y.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Sepakbola	11
2.2 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam	15
2.3 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Bagian Luar	16
2.4 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Penuh	17
3.1 Desain peneltian variabel x dan variabel Y	33
3.2 Tes Kelincahan dodging Run	35
3.3 Tes Lari 50 Meter	36
3.4 Alat Goniometer	37
3.5 Tes Kemampuan Menggiring Bola	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	67
2. Surat Ijin Penelitian	68
3. Surat Balasan Penelitian.....	69
4. Hasil Tes Kelincahan Dodging Run Siswa Usia 13-15 Tahun	70
5. Hasil Tes Kecepatan Lari 50 meter Siswa Usia 13-15 Tahun.....	71
6. Hasil Tes Goniometer Siswa Usia 13-15 Tahun.....	72
7. Hasil Tes Menggiring Bola Siswa Usia 13-15 Tahun.....	73
8. Hasil Analisis Data	74
9. Dokumen Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia dan hampir semua negara seperti Eropa, Amerika, Asia, dan Afrika menyukai permainan ini. Dikenal secara internasional sebagai "soccer". Olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Permainan sepakbola saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Dalam persepakbolaan Indonesia, tidak sedikit para pemain yang sudah merasa puas atas apa yang telah mereka dapatkan sebagai pemain profesional bahkan pemain timnas sekalipun. Hal itulah yang menjadi kendala dan faktor utama dimana sepakbola dalam negeri ini kurang bertaji di tingkat Asia. Sebenarnya Indonesia mampu menembus Asia bahkan sampai ke Piala Dunia asal ada kemauan, kerja keras, serta gigih dalam berlatih untuk mencapai semua itu, karena di Indonesia memiliki banyak pemain yang berbakat, selanjutnya tinggal tugas pelatih yang memoles supaya kelak bisa membawa nama harum bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan Internasional. Akan tetapi, kekurangan pemain Indonesia biasanya berpostur kurang ideal selain itu stamina yang kurang bagus serta teknik-teknik dan keterampilan mengolah bola yang belum mempunyai. Sehingga tidak heran kalau liga di Indonesia selalu mengutamakan jasa pemain asing daripada pemain lokal.

Permainan sepakbola dimainkan secara beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan depan. Oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemengana. Menurut sucipto dkk (2000: 7) suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri/draw.

Di Indonesia sendiri ada banyak klub sepakbola profesional yang berpartisipasi dalam kompetisi nasional, selain itu juga terdapat klub-klub sepakbola amatir yang ada diseluruh seluruh kota di Indonesia, bahkan diplosok desa-desa yang sering mengikuti kompetisi atau turnamen. Perkembangan sepakbola di Jawa Tengah khususnya di Kota Semarang sudah cukup membanggakan. Banyak klub yang membuka pembinaan terhadap usia dini yang disebut juga dengan sekolah sepakbola (SSB) ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbolaan di Indonesia. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) akan bermunculan pemain-pemain muda berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik.

Perkembangan sepakbola di Kota Semarang sudah lumayan baik, terbukti dengan lahirnya sejumlah sekolah sepakbola yang menciptakan bibit muda berkompeten. Salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kota Semarang yaitu SSB Sport Supaya Sehat (SSS) dengan menggunakan tempat latihan di lapangan Sidodadi Semarang. SSB SSS terbentuk pada tanggal 20 mei 1928 hingga sekarang dan diketuai bapak Firman Anggoro banyak mendapat respon yang positif dari masyarakat sekitar, terbukti dengan banyaknya orang tua yang

peduli akan pentingnya prestasi dan kegiatan positif bagi buah hatinya sehingga mereka mengikut sertakan anaknya untuk berlatih sepakbola di SSB ini.

Dalam permainan sepakbola ada peraturan yang harus dipatuhi dan ditaati, antara lain pemain tidak boleh menciderai lawan, apabila terjadi wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus keluar lapangan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh pemain pada umumnya adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribling*), menahan dan menghentikan bola, menyundul bola, melempar bola, merebut bola. Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah menggiring bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan-gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan (Sukatamsi, 1984:158).

Seiring pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu siswa diuntut untuk memiliki kondisi fisik yang kompleks yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan begitu pula di SSB SSS Semarang sendiri kondisi fisik sangat kurang, padahal telah dijelaskan bahwa kondisi fisik adalah segala – galanya untuk sebuah pertandingan, salah satu yaitu kelincahan yang baik merupakan bagian dari kondisi fisik. Pada siswa SSB SSS Semarang sendiri untuk kelincahan masih sangat kurang.

Seorang pemain menghasilkan kelincahan dengan baik tentunya diperlukan latihan fisik, yang dilatih tersebut meliputi kecepatan. Seperti banyak yang kita

lihat, orang yang memiliki kelincahan akan tetapi tidak mampu bergerak dengan cepat atau sebaliknya mampu bergerak dengan lincah, tetapi tidak mampu mengatasi beban dengan gerakan yang cepat. Hal ini menandakan bahwa kelincahan, kecepatan, dan kelenturan saja tidak cukup untuk menghasilkan menggiring bola yang baik, sedangkan kelincahan seorang pemain berpengaruh pada kemampuan menggiring bola. Kelenturan akan menguntungkan bagi siswa SSB SSS Semarang itu sendiri. Sebab dengan kelenturan siswa akan memiliki tuas yang lebih panjang dalam menggiring bola, sehingga tenaga yang digunakan dalam menggiring bola lebih besar.

Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan menggiring bola secara baik karena kecepatan dapat menghasilkan kondisi fisik secara keseluruhan. Disamping itu, kecepatan memegang peranan penting melindungi siswa dari kehilangan bola saat bermain. Dalam menggiring bola mempunyai peranan yang sangat penting terhadap permainan itu sendiri.

Kelenturan juga merupakan unsur yang berpengaruh terhadap keberhasilan menggiring bola. Karena jika seorang atlet atau siswa mempunyai kelenturan yang baik, maka kemungkinan atlet atau siswa pada saat melakukan menggiring bola akan terjadi penguasaan bola yang baik.

Seorang pemain sepakbola untuk bisa menggiring bola yang sangat baik digunakan kaki bagian luar, karena akan menghasilkan penguasaan bola yang baik. Pada siswa SSB SSS Semarang untuk menggiring bola yang baik, masih sangat amat kurang padahal teknik menggiring bola sangat penting dalam permainan sepak bola. Harapan untuk menggiring bola sangat bisa dilakukan dengan latihan yang rutin atau terus menerus, untuk menghasilkan menggiring

bola yang baik perlu juga kemampuan kelincahan kecepatan dan kelentukan yang menunjang gerakan menggiring bola.

Menurut hasil pengamatan dan observasi pada saat Praktek Kerja Lapangan (PKL) di SSB SSS Semarang didapatkan hasil siswa memiliki kelincahan, kecepatan dan kelentukan yang berbeda dari siswa satu dengan siswa yang lainnya. Dengan demikian kemampuan atau *skil* yang dimiliki dalam hal menggiring bola berbeda pula. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang **“Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola (Survei Pada Siswa Sekolah Spakbola Sport Supaya Sehat Semarang Kelompok Usia 13 – 15 Tahun).**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.2.1. Dari pengamatan peneliti pelatih sepakbola belum memberikan metode bersifat khusus untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemainnya.
- 1.2.2. Keterampilan menggiring bola perlu ditingkatkan melalui latihan terprogram dan pemilihan metode latihan yang tepat dan lebih efektif.
- 1.2.3. Kemampuan menggiring bola SSB SSS Semarang Usia 13-15 tahun yang masih rendah.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini lebih fokus maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup peneliti lebih jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka masalah yang akan diteliti dibatasi pada

hubungan antara kelincuhan, kecepatan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB SSS Semarang U13 – U15 Tahun 2019.

1.4. Rumusan Masalah

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

- 1.4.1. Apakah ada hubungan antara kelincuhan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 -15 Tahun 2019?
- 1.4.2. Apakah ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 -15 Tahun 2019?
- 1.4.3. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 -15 Tahun 2019?
- 1.4.4. Apakah ada hubungan antara kelincuhan, kecepatan dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 -15 Tahun 2019?

1.5. Tujuan Penelitian

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

- 1.5.1. Hubungan antara kelincuhan dengan hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 – 15 Tahun 2019
- 1.5.2. Hubungan antara kecepatan dengan hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 – 15 Tahun 2019

1.5.3. Hubungan antara kelentukan dengan hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 – 15 Tahun 2019

1.5.4. Hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Semarang Usia 13 – 15 Tahun 2019

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Secara Teoritis

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti – bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola, sehingga kedepan muncul pemain – pemain sepakbola yang berkualitas.

1.6.2. Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- 1) Bagi Pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah diberikan
- 2) Bagi Pemain, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui keterampilan menggiring bola dalam sepakbola
- 3) Bagi SSB SSS Semarang, dapat digunakan sebagai alat pertimbangan dalam menentukan karakter untuk meningkatkan prestasi
- 4) Bagi Peneliti, dapat dijadikan sebagai media dalam mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah
- 5) Bagi Universitas Negeri Semarang, penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan

terutama jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1. Perkembangan Sepakbola Indonesia

Permainan seppakbola kita di kenal sejak jaman nenek moyang kita, mulai dari menggunakan bola tradisional seperti bola api, bola kelapa ataupun menggunakan kain yang digulung menyerupai bola modern. Dalam perkembangan persepakbolaan di Indonesia, dibawa oleh bangsa belanda pada waktu menjajah tahun 1920. Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri adalah Nederland Indische Voetbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda.

Pada tanggal 19 april 1930 berkumpul utusan-utusan dari masing-masing Bond untuk mendirikan organisasi sepakbola seluruh Indonesia, maka hadirilah persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) dan yang menjadi ketua pertamanya adalah suratin pada tahun 1931. Pada tahun 1941, untuk pertama kali diadakan kompetisi sepakbola dan dijadikan acara rutin setiap tahun sekali. Pada tahun 1966 hingga sekarang diadakan tingkat remaja sampai taruna untuk merebutkan piala suratin. Hal ini untuk menghormati jasa-jasa ir. Suratin terhadap persepakbolaan di tanah air (Sucipto, dkk, 2000 : 6). Dan hingga sekarang munculah liga-liga di Indonesia seperti Liga1 yang meliputi Liga1 U-16 dan U-19 yang diharapkan dapat mencetak pemain-pemian muda yang dapat mengharumkan nama bangsa seperti Timnas Indonesia yang dapat bertanding di tingkat dunia.

2.1.1. Hakikat Sepakbola

2.1.1.1. Hakikat Sepakbola Secara Umum

Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia dengan mempertontonkan sebuah permainan yang cepat dan keras. Permainan ini bagaikan magnet berdaya tarik kuat, yang mampu menarik perhatian seluruh masyarakat. Sucipto, dkk. (2000: 7) menyatakan bahwa :

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan dan diluar lapangan tertutup.

Permainan ini dilakukan diatas lapangan rumput yang rata. Lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang dan ukurannya bervariasi. Lapangan ditandai dengan garis dan bendera dipasang pada tiang dengan tinggi tidak kurang dari 1,5 meter di setiap sudut lapangan.

Ukuran lapangan sepakbola Internasional yang sesuai dengan standar FIFA adalah dengan panjang antara 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter. Panjang dari garis samping mesti lebih besar dari panjang garis gawang.

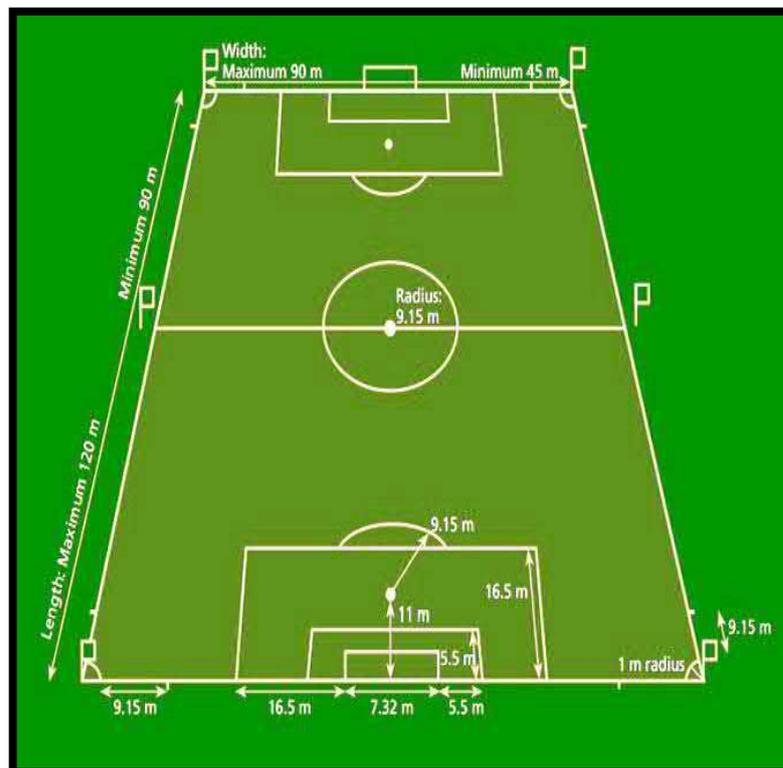
Panjang (Garis samping): minimal 90m (100 yard);

maksimal 120 m (130 yard);

Lebar (Garis gawang): minimal 45 m (150 yard);

maksimal 90 m (100 yard);

semua garis mesti mempunyai lebar yang sama dan tidak boleh lebih lebar dari 12 cm (5 inci). Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Tiang gawang terbuat dari besi lurus. Pada dua tiang gawang dipasang jaring yang berfungsi untuk mengetahui jika bola masuk. Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16,5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapat hadiah tendangan penalti atau tidak.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola

Sumber : <http://www.kabarsport.com/2016/08/ukuran-lapangan-sepakbola-standar.html>

Permainan sepakbola menggunakan bola yang terbuat dari kulit untuk bagian luarnya, dan bagian dalam terbuat dari karet. Permainan ini dipimpin oleh 1 wasit

utama dan 2 asisten wasit. Tujuan dari permainan ini adalah berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha mencegah agar gawangnya tidak kemasukan bola. Regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan adalah sebagai pemenangnya. Pada sistem pertandingan kompetisi jika setiap tim memperoleh gol sama maka hasil pertandingan adalah imbang. Sedangkan pada sistem pertandingan turnamen biasanya jika terjadi hasil imbang akan dilanjutkan dengan babak perpanjangan waktu, yakni dengan waktu 2x15 menit. Jika hasil masih imbang, maka akan dilanjutkan dengan tendang adu penalti untuk menentukan pemenangnya. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan fisik yang kuat, tehnik yang bagus, taktik yang baik, serta mental yang bagus. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang sukses harus melalui program latihan yang berat.

Pemain harus berlatih untuk meningkatkan fisik terutama daya tahan tubuh, kelincahan, kekuatan, dan daya ledak yang bagus. Untuk menjadi pemain yang baik harus menguasai teknik-teknik dasar seperti: menendang (kicking), menghentikan bola (stop ball), menendang bola ke gawang (shooting), mengumpan (passing), menyundul bola (heading), menggiring bola (dribbling), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw in), dan menjaga gawang (gol keeping), (Sucipto, 2000:17).serta pemain harus mempunyai pemahaman yang baik dalam hal taktik dan harus memiliki kekuatan mental yang kuat.

2.1.2. Teknik Dasar 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 (1984:33) adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bolayang

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-tinginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu ketrampilan *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*).

2.1.2.1. 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 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 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 kedepan, jadi bola di dorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola mengubah irama langkah kaki, 4) pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu bertuju pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, 5) badan agak condong kedeapan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu waktu lari biasa.

Luxbacher (2004:47) 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 dari pada 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 sembla berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

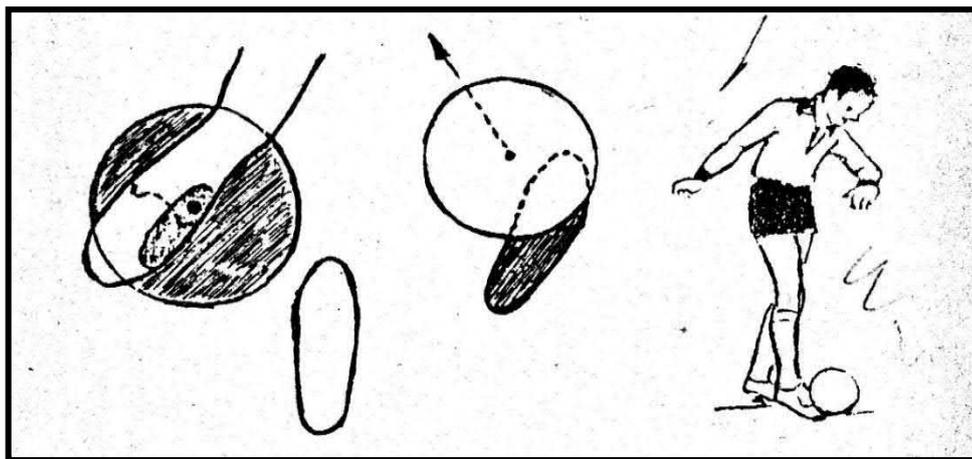
Lebih lanjut, menurut Sukatamsi (1984:158) bahwa tujuan menggiring bola adalah: 1) untuk melewati lawan, 2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) untuk menahan bola tetap dalam

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.

2.1.2.2. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam

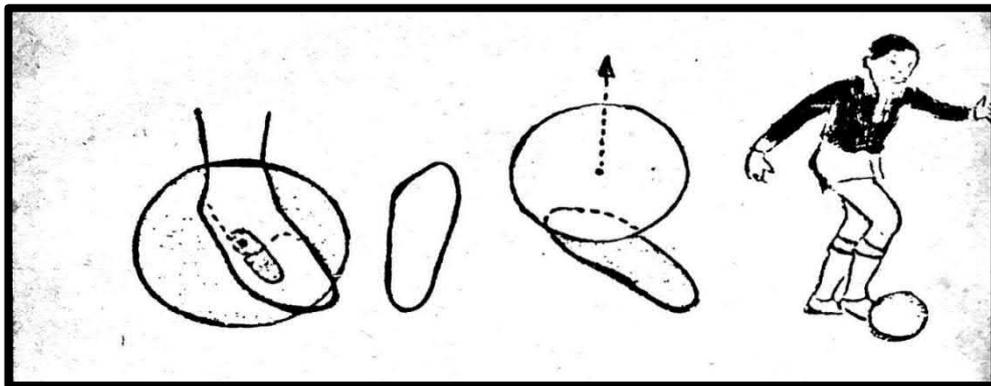
Menggiring menggunakan kura-kura bagian dalam: 1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, 2) kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh 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 ke dua kaki harus selalu di tekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan. (Sukatamsi, 1984:159).



Gambar 2.2 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam
Sumber : (Sukatamsi, 1984 : 159)

2.1.2.3. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

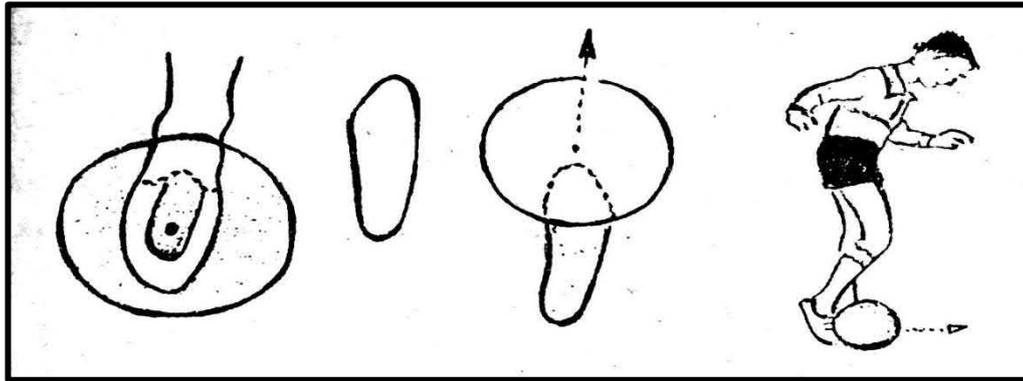
Menggiring menggunakan kura-kura bagian dalam dilakukan dengan : 1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar, 2) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, 3) pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984 :161).



Gambar 2.3 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Bagian Luar
Sumber : (Sukatamsi, 1984 : 162)

2.1.2.4. Menggiring Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh

Menggiring posisi menggunakan kura-kura kaki penuh dengan posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola di dorong bergulir ke depan dekat kaki (Sukatamsi, 1984 : 160).



Gambar 2.4 Perkenaan Kaki Pada Bola Dalam Menggiring Bola Dengan Kura – Kura Kaki Penuh

Sumber : (Sukatamsi, 1984 : 161)

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 pemain. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, dengan menguasai bola, penguasaan permainan 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 melintas 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 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 melakukan teknik menggiring bola, sangat penting jika menguasai teknik menggiring menggunakan kura-kura 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.

2.1.3. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan kemampuan seseorang mengubah posisi seseorang di area tertentu seseorang yang mampu mengubah suatu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan 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 berharap 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 dihadapi 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 dikhendaki dengan kecepatan tinggi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsangan (*stimuli*) dengan permulaan munculnya jawaban (*respon*). Semua informasi yang diterima indera baik dari dalam maupun dari luar disebut rangsang. Indera akan mengubah informasi tersebut menjadi impuls-impuls saraf dengan bahasa yang dipahami oleh otak.

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 dapat 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, Harsono (1988:171-172). Jadi kelincahan

bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi–sendi anggota tubuh.

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 cone drill*, dan 3) *down the-line drill*. Dari bentuk – bentuk latihan kelincahan ini dapat memberikan inspirasi bagi dalam menciptakan bentuk latihan yang sesuai dengan gerakan – gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga.

2.1.4. Kecepatan

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkeseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat–singkatnya (M, sajoto, 1995:9). Dengan kecepatan yang dimiliki maka seseorang atlet akan dengan mudah melewati lawan, mengoper bola jarak jauh atau jarak pendek dan 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) menyebutkan 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 dengan 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 diatas, 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.

2.1.5. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi (Harsono, 1988:5). Dalam hal ini kelentukan dipengaruhi oleh tulang, otot, dan sendi. Tulang sendi berfungsi untuk gerak pasif, bagian dari kerangka dihubungkan satu dengan lainnya perantar 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 lebar pergerakan.
- 2) Otot yang melewati atau berbatasan dengan tulang sendi. Dengan 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, juga otot antagonist tidak kendur atau kurang koordinasi antara kontraksi agonist dan antagonist. Oleh karena itu tidak mengejutkan kalau seorang dengan koordinasi kurang atau ke tidak mampuan merelaksi otot antagonist, mungkin hanya mempunyai angka rendah dalam perkembangan kelentukannya.

- 3) Usia dan jenis kelamin mempengaruhi kelentukan, individu lebih dan perempuan sebagai oposan laki-laki cenderung lebih lentuk. Kelentukan maximum 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 mengintensifkan aliran darah pada otot, membuat uratnya lebih elastis. Maka dari itu, melakukan pergerakan 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 (gymastic). Suatu 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) Kelentukan dapat beragam sesuai waktu-waktu tertentu. Pergerakan paling lebar adalah antara jam 10.00 – 11.00 dan 16.00 – 17.00, sedangkan pergerakan paling rendah terjadi diwaktu fajar.

- 6) Kekurangan otot yang kurang memadai juga menghambat lebar pergerakan beragam latihan. Jadi kekuatan merupakan komponen penting kelentukan dan sebaiknya diperhatikan oleh pelatih. Bagaimanapun juga ada pelatih dan atlet yang memiliki kesan kalau dengan mengandalkan kekuatan kelentukan terbatas akan didapatkan atau kelentukan yang tertinggi akan berefek negatif pada kekuatan. Teori tertentu berdasar fakta kalau peningkatan ukuran otot mengurangi kelentukan 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 kelentukan bergantung pada seberapa besar jauh otot mampu diregangkan. Hal tersebut merupakan mekanisme yang berbeda dan tidak saling melenyapkan satu sama lain.
- 7) Kelelahan dan kondisi emosional mempengaruhi kelentukan dengan sangat signifikan. Kondisi emosional positif memberi pengaruh positif terhadap kelentukan dibandingkan rasa deprensif. Demikian pula kelentukan juga dipengaruhi oleh keletihan 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) Bentu tulang – tulang yang menentukan persendian
- 6) Umur dan jenis kelamin

Dalam kelentukan tubuh manusia tulang, otot dan sendi menjadi hal yang tidak dapat dipisahkan. 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 pelekatan otot akan mempengaruhi kualitas kelentukan seseorang (Suharno HP, 1986:34).

2) Otot

Sifat khusus yang terdapat pada jaringan otot ialah suatu sifat yang dapat mengkerut karena sel-selnya mempunyai sifat dapat mengerut (kontraksi) dan arah kontraksinya tidak ke seluruh arah, tetapi hanya dalam arah memanjang saja, bentuk sel-selnya panjang yang merupakan suatu serabut yang disebut serabut otot. Secara merokopos bahwa jaringan otot dibedakan menjadi 3 macam yaitu otot polos, otot jantung, otot rangka. otot Rangka merupakan alat gerak aktif yang akan akan menggerakkan tulang bila berkontaksi (Suharno HP, 1986:34).

3) Sendi

Persambungan, sendi atau artikulasi adalah silsilah yang digunakan untuk menunjukkan pertemuan antara beberapa tulang atau dari rangka. Sendi dapat berfungsi sebagai dalam gerkan, sendi diklasifikasikan menurut kemungkinan

geraknya yaitu: tak gerak, sedikit gerak dan bergerak luas (Suharno HP, 1986:34).

Dengan aktivitas 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 (Suharno, 1986:34)

2.1.6. Kerangka Berfikir

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu peluang yang bisa menghasilkan gol ke gawang lawan yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan pesrseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*foodwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu

merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki keseragaman yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eskplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan pula dapat juga terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti speakbola, bola basket, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.

Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi dengan bergerak secepat-cepatnya kearah sasaran yang telah ditentukan. Kecepatan merupakan hal yang terpenting dalam menggiring bola.

Tanpa adanya kecepatan dalam menggiring bola maka bola akan mudah untuk direbut pemain lawan

Kelentukan adalah suatu kemampuan untuk memperluas gerakan persendian, sehingga memberikan kemungkinan pemain atau atlet melakukan gerakan dengan semaksimal mungkin serta sefleksibilitas mungkin. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik dapat berlari meliuk-liuk dengan membawa bola melwati lawan, melakukan gerak tipu tiba-tiba dengan mudah, serta mampu meredam gerakan akibat benturan kaki dengan bola sehingga bola tidak lepas dari penguasaan. Pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dengan mudah melakukan gerakan-gerakan dalam menggiring bola.

Dribbling atau menggiring bola dalam sepakbola tentu saja tidak berhenti ditempat, dalam melakukan dribbling seorang pemain dituntut untuk berebut dengan lawan dan beradu lari dengan lawan. Pemain sepakbola yang baik adalah pemain yang tangkas dan lincah. Dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, mengubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan kencang dengan demikian akan mudah mengendalikan bola yang berarti akan memberikan sumbangan dalam kemampuan menggiring bola.

2.2. Hipotesis

Menurut Suryabrata Sumadi (2012:21), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Dalam rangkaian langkah-langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu merupakan rangkuman dari kesimpulan-kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan.

Menurut Suryabrata Sumadi (2012:21), juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap

paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut :

1) H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

H_A : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 –15 tahun 2019.

2) H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

H_A : Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

3) H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

H_A : Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

4) H_0 : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan, dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

H_A : Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan, kecepatan, dan kelentukan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB SSS Kota Semarang Usia 13 – 15 tahun 2019.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Ada hubungan kelincahan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun
- 2) Ada hubungan kecepatan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun
- 3) Ada hubungan kelentukan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun
- 4) Ada hubungan kelincahan, kecepatan dan kelentukan dengan hasil keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola sport supaya sehat semarang kelompok usia 13-15 tahun

5.2. Saran

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran – saran sebagai berikut.

- 1) Bagi pelatih sepakbola hendaknya memperhatikan kelincahan, kecepatan dan kelentukan karena mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola.

- 2) Bagi pemain sepakbola agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepakbola.
- 3) Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

A., Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar. Padang: Depdikbud.*

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

FIFA. (2014/2015). *Laws Of The Game*. Jakarta: PSSI.

Hadi, S. (1996). *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Yayasan Fakultas UGM.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma.

http://repository.upi.edu/3396/6/S_KOR_0906985_Chapter3.pdf

<http://www.kabarsport.com/2016/08/ukuran-lapangan-sepakbola-standar.html>

<https://www.victoryhms.com/s/search/products/subcategory/Goniometers/category/Physical%20Therapy>

<https://www.youtube.com/watch?v=MeaV41RaSyM>

Ismaryanti. (2007). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.

Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret Universitas Press.

Luxbacher, J. A. (2004). *Sepakbola : Langkah - Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. (1995). *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.

Soedarminto. (1992). *Anatomi Fisiolog*. Jakarta: EGC.

Sucipto, & dkk. (2000). *Sepakbola Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sudaryono, M. G., & Rahayu, W. (2013). *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.

Suharsimi. (2004). *Instrumen Metodologi Penelitian*. Jakarta: FIK UNJ.

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.

Suryabrata, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.