

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam lingkungan pendidikan, olahraga diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan secara formal. Penyelenggaraan olahraga dalam pendidikan di sekolah-sekolah telah diatur oleh undang-undang secara jelas, baik di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, maupun Sekolah Menengah Atas. Sekolah merupakan salah satu tempat dimana para peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, sekolah juga merupakan tempat untuk meningkatkan potensi anak didik dalam mengembangkan minat dan bakat terutama dalam pembibitan olahraga untuk meraih prestasi.

Peserta didik yang berbakat dan memiliki keinginan yang tinggi terhadap suatu cabang olahraga dapat disalurkan dalam suatu pembinaan. Diharapkan pembinaan olahraga di sekolah dapat menjadi wadah bagi murid yang berbakat dan menggemari suatu cabang olahraga untuk mencapai prestasi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan olahraga prestasi pada lingkungan pendidikan formal yang dijelaskan dalam Undang - Undang RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) bahwa:

“Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, untuk dapat meraih prestasi yang tinggi dalam setiap cabang olahraga maka pembinaan dimulai sejak dini atau pada jenjang pendidikan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya pembinaan olahraga seperti unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, sekolah olahraga serta adanya program pengembangan diri khususnya olahraga di sekolah. Seterusnya mengadakan kompetisi-kompetisi tingkat pelajar baik antar sekolah, tingkat daerah maupun kompetisi olahraga tingkat Nasional yang bertujuan untuk melahirkan pemain yang berbakat dan berpotensi.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dapat dibina dan dikembangkan di lingkungan pendidikan khususnya di sekolah. Pembinaan dan pengembangan pada cabang sepakbola di sekolah dapat dilakukan melalui ekstrakurikuler dan pengembangan diri siswa di luar jam pelajaran wajib. Selain bertujuan untuk pendidikan, pembinaan sepakbola juga berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dan meraih prestasi yang tinggi dan membanggakan.

Guru olahraga sekaligus pelatih SMPN 3 kota padang mengatakan “Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Padang telah banyak mengikuti kompetisi sepakbola pada tingkat daerah, wilayah dan Nasional. Akan tetapi prestasi yang diinginkan masih jauh dari harapan. Berdasarkan data, hanya pada tahun 2016 saja tim SMP Negeri 3 Padang berlaga sampai pada babak semifinal pada Liga Pelajar Indonesia (LPI) tingkat Kota Padang. Tercatat tim ini tidak pernah lagi mengukir prestasi yang membanggakan bagi sekolah maupun kota Padang. Sedangkan upaya telah dilakukan seperti pembinaan dan latihan yang dilakukan di luar jam formal demi terukirnya suatu prestasi yang membawa nama SMP Negeri 3 Padang”.

Prestasi yang tinggi tidak bisa didapatkan dengan begitu saja, tetapi harus melalui kerja keras yang melibatkan seluruh anggota dan unit tim. Kerja keras ini tentu saja membutuhkan persiapan yang matang serta latihan yang gigih. SMP Negeri 3 Padang telah melaksanakan pembinaan dengan melakukan latihan serta pengembangan dalam meningkatkan keterampilan teknik pemain. Salah satunya adalah dalam meningkatkan teknik menggiring bola yang merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai setiap pemain. Dengan menguasai teknik menggiring bola dengan baik diduga tim SMP Negeri 3 Padang mampu meraih prestasi yang diharapkan.

Robert Koger (2007:51) mengatakan “menggiring bola (*dribbling*) adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Berdasarkan penjelasan ini, bola merupakan dalam memindahkan dan memainkan bola saat permainan berlangsung yang merupakan suatu teknik yang wajib dikuasai pemain. Menggiring bola juga yang sangat dominan digunakan baik dalam menyerang, bertahan, transisi bahkan untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

Menguasai teknik menggiring bola merupakan suatu modal utama yang harus dimiliki. Karena saat permainan berlangsung pemain dituntut untuk selalu menguasai bola dengan gerakan yang sangat cepat dikarenakan pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Faktor dominan yang dapat mempengaruhi dalam merealisasikan giringan dalam sepakbola tersebut diantaranya meliputi kemampuan teknik, kemampuan fisik, kesiapan mental, status gizi dan sebagainya.

Berdasarkan observasi peneliti dilapangan baik saat melakukan latihan maupun saat melakukan game, kemampuan menggiring bola pemain SMP Negeri 3 Padang masih jauh dari yang diharapkan. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Hal ini diduga karena pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelincahan yang baik tak bisa merubah arah serangan dengan cepat yang menyebabkan serangan mudah di patahkan lawan, mengakibatkan pemain menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya. sehingga seringkali gagal dan terlambat menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Sebaliknya apabila kecepatan dan kelincahan *dribling* pemain baik, akan dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Banyak unsur penyebab rendahnya kemampuan menggiring bola pemain, diduga unsur kondisi fisik adalah penyebab rendahnya kemampuan menggiring bola pemain. Daya tahan kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan keseimbangan merupakan unsur fisik yang diduga dominan mempengaruhi kemampuan menggiring bola. Peneliti menduga dari sekian banyak yang mempengaruhi, faktor yang paling dominan mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain SMP Negeri 3 Padang adalah kelincahan dan kecepatan pemain.

Kelincahan merupakan unsur fisik yang sangat dominan dalam menggiring bola. Memiliki Kelincahan yang baik dalam menggiring bola akan

memudahkan pemain berpindah posisi dalam memindahkan bola saat menyerang, bertahan, serta menerapkan taktik dan strategi dalam pertandingan. Kecepatan juga tak kalah pentingnya dalam melakukan giringan, sebab dalam permainan yang sedang berlangsung pemain harus bergerak cepat agar bola tetap pada penguasaan dan tidak dirampas oleh lawan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menduga faktor kondisi fisik yang dianggap paling dominan memiliki hubungan serta mempengaruhi variabel kemampuan menggiring bola adalah kelincahan dan kecepatan yang dimiliki pemain. Penelitian ini bertujuan melihat hubungan kelincahan dan kecepatan pemain dengan kemampuan menggiring bola, agar terungkap penyebab permasalahan yang berujung dengan kemerosotan prestasi pada pemain SMP Negeri 3 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, banyak faktor kemampuan fisik yang diduga berhubungan serta mempengaruhi kemampuan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang diantaranya adalah:

1. Daya tahan kekuatan otot tungkai
2. Keseimbangan
3. Kelentukan pinggang
4. Kelincahan
5. Koordinasi mata-kaki
6. Kecepatan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dikemukakan di atas maka cukup banyak faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang. Mengingat terbatasnya dana, tenaga dan waktu maka peneliti membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Maka pada penelitian ini masalah dibatasi pada :

1. Kelincahan pemain (X1)
2. Kecepatan pemain (X2)
3. Kemampuan menggiring bola (*dribling*) (Y)

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang?
2. Apakah terdapat hubungan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersamaan dengan keterampilan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui kelincahan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.
2. Mengetahui kecepatan (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.
3. Mengetahui hubungan kelincahan dan kecepatan secara bersamaan dengan keterampilan menggiring bola (*dribling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (Strata Satu) pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program studi PGSD Konsentrasi Penjaskesrek, Universitas Bung Hatta.
2. Pihak sekolah sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan keterampilan teknik khususnya kemampuan menggiring bola pemain.
3. Pelatih, guru olahraga, dan pembina sepakbola di SMP Negeri 3 Padang sebagai masukan dan sumbangan pengetahuan dalam meningkatkan teknik-teknik dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan kondisi fisik seperti Kecepatan dan Kelincahan.
4. Peneliti selanjutnya sebagai referensi dan bahan masukan dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Permainan Sepakbola**

(PSSI, 2007/2008) Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 meter dan yang lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44meter dengan lebar 7,32 meter.

Permainan sepakbola menggunakan bola yang bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang asisten wasit. Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing babak adalah 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit (PSSI, 2007/2008). Ide permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kebobolan. Dalam menciptakan gol pemain sepakbola boleh menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. (Afrizal, 2004) menyatakan, dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti:

(1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5), menyundul bola,

(6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) tekni-teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Selain faktor di atas masih ada faktor lain yang dikuasai dalam bermain sepakbola seperti sikap badan saat menguasai bola, pandangan mata saat bermain, penguasaan teknik dalam bermain, letak kaki tumpu, koordinasi mata kaki saat bermain dan condong mata. Dalam latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus juga dibutuhkan, tanpa persiapan fisik yang memadai maka akan sulit untuk bermain sepakboladengan baik dan meraih prestasi, sebab tujuan latihan kondisi fisik adalah meningkatkan latihan fungsional organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan. Tingkat kondisi fisik yang akan membantu mengurangi kelelahan sewaktu menjalankan aktifitas karena semakin tinggi tingkat kondisi fisik seorang berarti semakin fit dan bugar sehingga prestasi yang akan dicapai akan lebih mudah diraih.

Dari pernyataan di atas dapat di simpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang disukai berbagai kalangan yang dimainkan oleh 2 kesebelasan dalam lapangan dan aturan yang telah di tetapkan. Dalam sepakbola diuntut untuk memiliki teknik-teknik dasar yang benar dan memiliki kondisi fisik yang baik. Teknik-teknik dasar yang benar dalam penelitian ini hanya melihat kemampuan menggiring bola, kondisi fisik

yang baik, dalam penelitian ini di khususkan pada kelincahan dan keseimbangan.

## **2. Pengertian Keterampilan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:872) keterampilan adalah: “Terampil diartikan cakap dalam menyelesaikan tugas; mampu dan cekatan. Selanjutnya keterampilan diartikan kecakapan untuk menyelesaikan tugas”. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, keterampilan diartikan suatu kecakapan, kemampuan dan cekatan yang bisa atau kuasa dilakukan oleh seseorang. Tentunya dalam menggiring bola memerlukan kemampuan, kecakapan serta kecekatan yang baik, agar terciptanya kualitas gerakan yang sempurna.

Amung Ma'mun dan Yudha dalam Jabidi (2013: 10) menerangkan tentang keterampilan yaitu: “Terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan tertentu”. Sejalan dengan pendapat sebelumnya yang dikemukakan oleh Rusli Lutan, dalam Santoso (2011:14) menerangkan bahwa “keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam pencapaian suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Suatu keterampilan

ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Keterampilan dalam teknik sepakbola merupakan kemampuan seorang pemain menyelesaikan tugas gerakan sepakbola dengan cakap yang memiliki indikator dan tujuan dalam melakukannya.

Djoko Pekik Irianto, dalam Jabidi (2013:11) menjelaskan bahwa “Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemampuan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) adanya proses pembelajaran yang didukung oleh kondisi dan lingkungan belajar yang baik, (3) adanya prinsip-prinsip latihan yang dikembangkan untuk memperkuat respon yang terjadi”.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas, dapat dipahami bahwa, keterampilan merupakan hal yang didapatkan dengan adanya proses pembelajaran. Keterampilan berawal dari kemampuan yang dimiliki individu yang didukung dengan adanya prinsip-prinsip latihan yang dilakukan. Selanjutnya keterampilan dimiliki jika adanya motivasi dalam melakukan latihan. Berawal dari kemampuan maka barulah seseorang memilikin keterampilan.

### **3. Keterampilan Menggiring Bola**

Menurut Gifford dalam Syafdani (2015:23) “Menggiring bola (*dribling*) adalah menggerakkan bola secara terkontrol dengan serangkaian tendangan pendek atau mengarahkan”. Dengan demikian dapat dipahami menggiring bola merupakan serangkaian tendangan pendek dan mengarahkan bola sambil dikontrol. Sedangkan Zalfendi dkk (2005:78)

mengatakan “menggiring bola (*dribling*) merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat diartikan bahwa menggiring bola adalah gerakan lari sambil mendorong bola dengan menggunakan kaki, agar bola tetap bergulir secara terus menerus di atas tanah atau di atas lapangan permainan dan bola berada dalam penguasaan pemain tersebut. Dalam menggiring bola ini pemain dituntut memiliki keterampilan agar bola selalu bisa untuk dikuasai oleh pemain.

Mielke (2007:1) menjelaskan bahwa ”*dribling* merupakan keterampilan dasar dalam Sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”. Artinya dengan memiliki keterampilan *dribling* dengan baik sudah merupakan sumbangan yang sangat besar bagi tim dalam permainan yang sedang berlangsung.

Menggiring bola berfungsi dalam membangun serangan, transisi, bertahan, hingga mengatur tempo permainan. Zalpendi Dkk (2005:110), menyatakan bahwa menggiring bola berguna:

- “(1) Untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan.
- (2) Untuk melewati lawan, memancing lawan.
- (3) Untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka.
- (4) Untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara

melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, maka jelaslah bahwa menggiring bola merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain, dan banyak sekali gunanya seperti memperlambat tempo permainan, memancing lawan agar daerah penyerangan terbuka, melewati lawan dan kalau sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang dengan menggiring bisa memasukan bola ke gawang lawan.

Sesuai dengan pendapat sebelumnya, Arsil (2006:22) mengatakan “menggiring bola berguna untuk: (1) memindahkan daerah permainan, (2) melewati lawan, (3) memperlambat tempo permainan, dan (4) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka”. Berdasarkan pendapat ini, untuk melewati lawan, memindahkan daerah permainan serta memancing lawan mendekati bola dalam menggiring bola, tentunya hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki keterampilan dalam merealisasikannya.

Dinata (2007:12) menerangkan bahwa “menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan kepihak lawan. Di samping itu menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Bersdasarkan uraian serta beberapa penjelasan dari teori yang dipaparkan oleh ahli di atas, dapat diartikan Keterampilan Menggiring Bola adalah kemampuan dan kecakapan seorang pemain dalam melakukan

tugas gerakan untuk mengolah dan menguasai bola. Kecakapan tersebut meliputi: memainkan, mengontrol dan mendorong bola sambil berlari secara terus menerus dengan menggunakan kaki secara efektif dan efisien yang bertujuan memindahkan posisi bola pada saat permainan sedang berlangsung.

Menurut Sukatamsi, dalam Hukmawan (2016:11), prinsip teknik menggiring bola meliputi :

“(1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola, (2) Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, (5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dipahami dalam menggiring bola banyak kiat dan cara yang disarankan. Arahan dari kutipan tersebut bertujuan agar hasil dari gerakan dan aksi pemain di lapangan dapat terealisasi dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan. Pendapat ahli tersebut juga menjelaskan tentang cara melindungi bola, cara mencari teman yang bebas, cara menggiring, cara melindungi bola saat menggiring, cara gerak tipu dan mengecoh lawan serta menjelaskan tentang teknik dan strategi dalam menggiring bola.

Sejalan dengan pendapat di atas, Luxbacher (2001:47) menerangkan bahwa: “Penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk

mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola”.

Penjelasan di atas dapat diartikan bahwa menggiring bola prinsipnya sama dengan dribel pada bola basket. Tujuan utamanya adalah mempertahankan bola dalam penguasaan pemain. Seterusnya menggiring bola juga bermaksud untuk mencari celah dalam menyerang ke daerah pertahanan lawan. Dalam aksi ini pemain bebas menggunakan bahagian kaki seperti sisi bagian dalam, luar dan punggung kaki untuk mengontrol bola sambil menggiring.

Dalam merealisasikan giringan, Sucipto (2000:28) menerangkan bahwa “menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. Dapat dipahami bahwa menggiring bola dapat dilakukan atas tiga cara sesuai dengan cara menendang bola diantaranya yaitu: menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar bisa disebut dengan kura-kura luar kaki, dan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki atau kura-kura bagian atas kaki.

**a. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam**



Gambar 1. *Dribling* menggunakan sisi kaki bagian dalam.  
Sumber : Mielke (2007:2)

Berdasarkan gambar di atas, maka dapat dijelaskan bahwa sentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam (gambar. 1a), dan posisi kaki secara tegak lurus dengan bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol arah bola. Kemudian usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki, dan mempertahankan gerak bola agar jaraknya tidak lebih satu dari langkah dari kaki. Jarak langkah adalah jarak diantara kedua kaki ketika berlari secara normal. Jika perlu usahakan untuk mempercepat langkah, tetapi jangan sampai kehilangan kontrol terhadap bolanya (gambar. 1b). Selanjutnya usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat ke lapangan atau jangan terpaku pada bola, (Mielke, 2007:2-3).

**b. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar**

Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar atau disebut juga dengan kura-kura kaki bagian luar bertujuan

memberikan kesempatan yang leluasa untuk merubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Menurut Zalpendi dkk (2005:111) pelaksanaan dari cara ini yaitu: “dengan melakukan langkah-langkah jarak pendek dengan kecepatan bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek, jarak antara bola dengan tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola”. Dengan demikian penjelasan ini merupakan cara atau kiat yang dapat direalisasikan oleh setiap pemain agar bola selalu dalam penguasaan. Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar.  
Sumber : Sucipto dkk, (2000:30)

**c. Menggiring bola dengan sisi bagian atas (punggung kaki)**

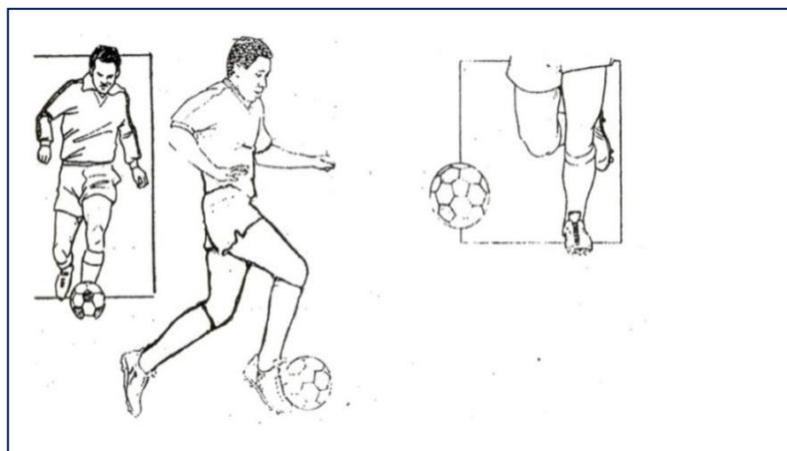
Menggiring bola juga dapat dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian depan atau punggung kaki. Cara ini disebut juga dengan kura-kura kaki bagian atas, dengan tujuan biasanya membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Bagi

seseorang yang memiliki kecepatan lari sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Sucipto dalam Hukmawan (2016:12) menerangkan bahwa cara menggiring bola dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan:

“(1) Perkenaan antara kaki dengan bola adalah sisi kaki bagian depan. (2) Kaki hanya menyentuh bola bergulir ke depan. (3) Setiap langkah usahakan menyentuh bola. (4) Bola harus bergulir dengan kaki bagian depan. (5) Lutut sedikit ditekuk, untuk memudahkan penguasaan bola. (6) Saat menyentuh bola pandangan tidak hanya ke bola, namun juga melihat ke depan, serta lengan menjaga keseimbangan di samping badan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa dalam menggiring bola menggunakan punggung kaki, pemain dituntut untuk melakukan giringan dengan sangat cepat. Giringan seperti ini biasanya dilakukan jika pemain sudah berada di daerah pertahanan lawan dan melewati pemain bertahan lawan. Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian depan, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Menggiring bola dengan punggung kaki  
Sumber : Sucipto dkk, ( 2000:30)

#### 4. Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tetap. Selanjutnya kelincahan diartikan dengan tangkas, gesit atau cekatan (KBBI, 2008:830). Sedangkan Bafirman (2013:129) menjelaskan “kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan”.

Jadi, kelincahan merupakan kesanggupan seseorang dalam bergerak secara gesit, tangkas dan cekatan. Seperti dapat merubah-posisi tubuh serta mengatasi rintangan dengan waktu yang saingkat. Ini berarti kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan fisik yang sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga begitu juga dengan cabang olahraga sepakbola.

Sedangkan menurut Sardjono, dalam Wibowo (2016:10) menerangkan “kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan”. Dapat diartikan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mampu bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain, dengan kecepatan tinggi yang diimbangi dengan koordinasi gerak yang baik. Oleh sebab itu kelincahan merupakan kemampuan dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang

baru dalam permainan olahraga sepakbola, khususnya dalam menggiring bola.

Pada hakekatnya hasil latihan kelincahan adalah kegiatan pemain atau pemain sepakbola dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerakan secara lengkap dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah dimana kegesitan tersebut diperoleh selama latihan kelincahan rutin. Hirzt (dalam Djezed, 1985:41) memberikan pengertian: “Kelincahan merupakan satu kesatuan gerak dalam gerakan yang gesit dan cekatan yang menyangkut koordinasi serta merangkaikan beberapa gerakan. Gerakan yang gesit dan cekatan tersebut diawali dengan posisi arah badan yang berbeda-beda, tergantung pada situasi datangnya bola”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat artikan bahwa kelincahan erat hubungannya dengan kegesitan atau kecekatan seseorang dalam bergerak keberbagai arah sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi yang terjadi dalam merealisasikan suatu gerakan. Dalam teknik sepakbola, sangat dibutuhkan kemampuan kelincahan dari setiap pemain dalam merealisasikan kemampuan teknik yang ditampilkan begitu juga dengan kemampuan menggiring bola.

Pemain sepakbola yang memiliki kelincahan yang baik, maka berkemungkinan keterampilan menggiring bolanya akan baik pula, terutama pada saat melewati lawan dalam permainan sepakbola. Hal ini dikarenakan dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelincahan seseorang dalam merubah posisi badan dan arah secepat mungkin, mungkin saja

karena ada lawan atau menempatkan arah yang menguntungkan dalam menjaga dan mengamankan bola dari rampasan lawan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33) menyatakan “Faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap masalah yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pendapat Suharno ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, masalah yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki oleh seorang pemain.

Sejalan dengan hal ini, mengenai kelincahan Syahara (2009:73) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot”.

Irawadi (2011:189) juga menegaskan bahwa “kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Maksud dari penjelasan ini adalah bila tubuh seseorang dapat melakukan gerakan secara bersamaan dalam merubah arah sesuai keinginannya maka ia dapat digolongkan orang yang lincah. Selanjutnya dalam operasionalnya Ismaryati (2008:41) menjelaskan bahwa :

“Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Berdasarkan pendapat yang dijelaskan di atas, dapat dipahami bahwa Kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak merubah arah secara cepat, tepat dan efisien. Kelincahan juga merupakan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dalam waktu yang sangat singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Selanjutnya, kelincahan terjadi karena gerakan yang eksplosif. Kelincahan juga merupakan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dalam waktu yang sangat singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam sepakbola khususnya menggiring bola memang dibutuhkan eksplosif yang mendukung dari kelincahan pemain. Kontraksi serabut otot juga menentukan besarnya tenaga yang dihasilkan dalam merealisasikan kelincahan.

Dapat dipahami dalam paparan pendapat diatas, kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak merubah arah secara cepat, tepat dan efisien. Pada permainan sepakbola, kelincahan yang baik dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien sekaligus ekonomis pemakaian tenaga. Seterusnya dengan kelincahan yang baik pemain dapat melakukan gerak tipu dengan bola atau menggiring bola melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan yang tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

Berdasarkan uraian serta beberapa teori dan penjelasan dari ahli di atas, dapat diartikan Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berlari merubah arah serta posisi tubuh yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya secara gesit, cepat, tepat dan efisien tanpa kehilangan Keseimbangan dan kesadaran atas posisi tubuhnya dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Jika dikaitkan dengan menggiring bola, merupakan kemampuan pemain dalam bergerak bersamaan dengan tubuh dalam merubah arah secara cepat, gesit, tepat dan efisien.

## **5. Kecepatan**

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Dalam ilmu fisika kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono dalam Wibowo, 2016: 12).

Irawadi (2014:103) menyatakan bahwa “kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Berdasarkan penjelasan ini, jika dikaitkan dalam sepakbola kecepatan merupakan kemampuan seseorang pemain dalam berpindah tempat dalam waktu yang sesingkatnya dalam permainan sepakbola.

Menurut Sukadiyanto (2011:116) “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang”. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab setiap rangsangan dengan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin.

Selanjutnya Arsil (2000:22) mengatakan “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin”. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat diartikan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot dalam bergerak dan berpindah posisi dalam waktu yang sangat singkat.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting sekali guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti pada cabang olahraga sepakbola. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:73) “kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak”.

Berdasarkan dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah atau bergerak dengan waktu yang sesingkat mungkin. Pada sepakbola

kecepatan yang baik akan berpengaruh besar terhadap hasil permainan yang ditampilkan. Hal ini akan tergambar ketika seorang pemain berada dalam situasi pertandingan, seorang pemain sepakbola akan mudah untuk kehilangan bola khususnya dalam menggiring bola serta memosisikan tubuh saat melindungi serta menyusun rangkaian serangan ke daerah pertahanan lawan.

Kemampuan kecepatan membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* pada saat usaha untuk kembali ke posisi dimana mengantisipasi arah datangnya bola, kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Tipe-tipe kecepatan menurut Bafirman (2013:129) terdiri dari:

“a) Kecepatan Siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan suatu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menambah jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang dan bersepeda. b) Kecepatan Asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dan keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil. c) Kecepatan Reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung)”.

Berdasarkan penjelasan di atas, telah dipaparkan dan diuraikan pengertian masing-masing tipe dari kecepatan yang akan membantu

penulis dalam mengerucutkan objek kajian dalam penelitian ini. Salah satu dari ketiga tipe kecepatan tersebut yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah kecepatan siklis, yakni misalnya seorang pemain pada saat mengejar bola atau menggiring bola (*dribling*), artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat khususnya gerakan menggiring bola.

Menurut Arsil (2000:45) dalam tulisannya kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk yaitu:

“(a) Kecepatan Reaksi: Kecepatan Reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Contohnya: menggunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya seperti melatih penjaga gawang dengan bola yang lebih kecil. (b) Kecepatan Bergerak: Kecepatan Bergerak adalah kecepatan mengubah arah dalam gerakan yang utuh. (3) Kecepatan Sprint: Kecepatan Sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat. Contohnya: menggunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya seperti melatih penjaga gawang dengan bola yang lebih kecil”.

Berdasarkan pendapat di atas, terdapat tiga golongan kecepatan seperti kecepatan reaksi, yang berfungsi dalam merespon atau menjawab rangsangan dengan cepat. Selanjutnya kecepatan bergerak, merubah arah atau posisi dalam gerakan yang utuh. terakhir adalah kecepatan sprint yang merupakan kemampuan dalam bergerak cepat kearah depan. Dalam menggiring (*dribling*) bola ketiga komponen kecepatan ini harus dimiliki pemain dan dapat diintegrasikan dengan baik

Sementara Arsil (2000:46) mengungkapkan kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf,

daya orientasi situasi dan ketajaman panca indera. Kecepatan gerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan. Kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Dapat dipahami dari uraian dan pemaparan teori di atas, Kecepatan adalah suatu kemampuan organisme atau seseorang dalam melakukan gerakan atau menggerakkan anggota badan maupun secara keseluruhan tubuh untuk bergerak dan berpindah tempat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan seorang pemain sepakbola dalam merubah posisi tubuh untuk menggiring bola.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yatri Anova (2012) tentang Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Relevansi penelitian ini sama-sama menggunakan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Hasil penelitian ini menunjukkan Kelincahan dan Kecepatan memiliki hubungan positif dan berkontribusi terhadap Kemampuan Menggiring Bola.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rio Praditta Febri (2011) tentang Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribling* Pemain Sepakbola SSB Putra Sicincin Kota Payakumbuh. Relevansi penelitian ini sama-sama menggunakan variabel Kecepatan dan Kelincahan terhadap

Keterampilan *Dribling*. Hasil penelitian ini menunjukkan Kecepatan dan Kelincahan memiliki hubungan positif serta berkontribusi terhadap Keterampilan *Dribling*.

### C. Kerangka Konseptual

Adapun kerangka konseptual yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Hubungan Kelincahan terhadap kemampuan *Dribling*

Kelincahan merupakan seluruh daya dan upaya atlet dalam berlari mengerahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan gerakan dengan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat. Kelincahan seorang pemain sepakbola akan bermanfaat terhadap keterampilan teknik *dribling* bola seorang pemain dan memungkinkan seorang pemain untuk melakukan gerakan *drbbling* ke samping kiri dan samping kanan secepatnya dalam usaha melewati pemain yang berada di depannya. Aspek ini merupakan satu kesatuan gerak yang sangat penting dalam pelaksanaan *dribling* bola sehingga mampu menghasilkan unjuk kerja yang optimal. Dengan menggunakan tes *agility run* dan daya satuan menit/detik.

#### 2. Hubungan Kecepatan Terhadap kemampuan *Dribling*

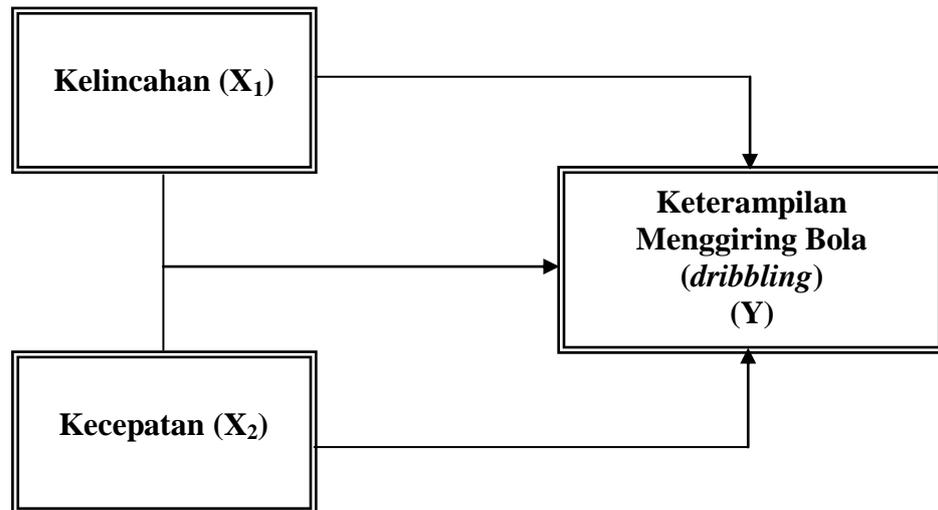
Kecepatan merupakan kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Kecepatan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kecepatan bergerak terhadap

kemampuan *dribling* pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang. Diduga kecepatan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *Dribling* pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang. Karena dengan kecepatan pemain dapat melakukan *dribling* dengan cepat tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat direbut oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien, Dengan menggunakan tes lari sprint 30 meter menggunakan daya satuan menit/detik.

### **3. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Secara Bersama-Sama Terhadap Kemampuan *Dribling*.**

Kelincahan dan kecepatan dibutuhkan disaat pemain menyusun serangan, melakukan *dribling* bola, kemampuan *dribling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki bagian atas dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan (mencetak gol ke gawang lawan) secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (bola tetap berada dalam penguasaan pemain). Jadi, agar pemain memiliki kemampuan *dribling* yang baik haruslah didukung oleh unsur kecepatan dan kelincahan yang berarti, Menggunakan tes *dribling* dengan satuan menit/detik :

Berdasarkan logika berpikir di atas, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar kerangka konseptual berikut:



Gambar 4. Hubungan Kelincahan (X<sub>1</sub>) dan Kecepatan (X<sub>2</sub>) dengan keterampilan menggiring bola (Y).

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian yaitu:

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.
2. Terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.
3. Terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pemain sepakbola SMP Negeri 3 Padang.