

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dunia olahraga dewasa ini dijadikan sebagai suatu media bagi manusia untuk berkumpul, bertindak dan berekspresi, karena dalam berolahraga manusia memiliki kebebasan untuk bergerak secara individu dan kelompok. Aktivitas olahraga dalam masyarakat sesbagian besar telah diorganisir dengan baik. Disamping itu pembinaan olahraga juga telah menjadi kebutuhan yang diperlukan bank dikalangan masyarakat maupun lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Pembinaan olahraga dewasa ini sepertinya telah menjadi harapan barn bagi pelakunya untuk meningkatkan kebugaran pemain. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dalam masyarakat. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua team yang didalamnya terdapat beberapa orang pemain. Hal ini sesuai dengan pendapat A. Sarumpaet, (1991: 5) yaitu:

Olahraga Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawang nya sendiri agar tidak kemasukan.

Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini

sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana dari pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya membawa harum nama bangsa dan negara.

Dalam permainan sepakbola diperlukan komponen fisik yang baik, antara lain yaitu, kelincahan. Apabila kondisi fisiknya baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi, kerja jantung dan juga peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik dan juga akan ada pemulihan yang lebih cepat sistem kerja organ-organ tubuh. Selain itu, meningkatkan ketrampilan menggiring bola, beberapa teknik harus dilatih, seperti kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Ada dua unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. kelincahan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Selain kelincahan, seorang pemain sepak bola juga harus mempunyai kelenturan yang baik. Sajoto (1995:2) mengemukakan bahwa kelenturan atau *fleksiblity* adalah keefektifan seseorang dalam penyusuaian dirinya untuk melakukan aktifitas penguluran otot-otot dan *ligament* disekitar persendian tubuh seluas-luasnya. Dalam olahraga sepak bola, kelenturan berperan penting terutama dalam melakukan pergerakan dilapangan, maksudnya jika otot-otot tersebut diatas mempunyai kelenturan (*fleksiblity*) yang tinggi dimungkinkan dapat membantu

kelincahan dalam bergerak. Oleh karena itu kelincahan dan kelenturan mempunyai hubungan satu sama lain terhadap kemampuan menggiring bola. Dari pemahaman yang sederhana kita dapat memahami bahwa dengan kelincahan dan kelenturan yang baik maka akan mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola dalam permainan sepak bola. Pembinaan atlet pada dasarnya harus diawali dari klub klub yang ada disetiap desa guna menunjang perkembangan di tingkat kota nantinya, karena pada Awalnya masyarakat sepakbola itu berasal dari daerah daerah dan bersatu untuk kesatuan yang lebih bagus lagi dikota. Salah satu cara untuk mempersiapkan atletnya yakni dengan cara memajukan lagi sepakbola di level klub gampong terlebih Aceh telah mendapat otonomi khusus mengenai perberdayaan desa atau masyarakat Aceh menyebutnya gampong. Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk menyalurkan bakat-bakat sepak bola, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa. Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar secara keseluruhannya mempunyai atlet yang berjumlah 23. Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar banyak melahirkan pemain-pemain yang memiliki kemampuan bermain bola dengan baik, seperti khalidan yang sukses dengan bermain di persiraja dan lain lain, ini terbukti dengan berapa kali mereka pernah menujuarai kompetisi antar kampong di level wilayah Aceh Besar.

Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar telah ada sebelum tsunami menerjang aceh tahun 2004 lalu. Mengingat Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar adalah klub yang telah memiliki pengalaman dalam beberapa tournament maka peneliti mencoba melakukan sebuah penelitian mengenai unsur komponen komponen kondisi fisik dan teknik dasar pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar. Pada dasarnya teknik dasar menggiring bola adalah

teknik dasar utama yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, dan itu menjadikan teknik menggiring sebagai modal utama dalam menentukan kemenangan sebuah pertandingan sepakbola. Teknik dasar menggiring bola pada dasarnya juga dipengaruhi oleh beberapa kondisi fisik pemainnya salah satunya adalah kelentukan tubuh pemain atau *fleksibility* yang dimiliki setiap pemain sepakbola. Peneliti beranggapan bahwa kelentukan yang baik maka tingkatan keterampilan menggiring bolanya juga akan membaik disamping juga dipengaruhi oleh faktor faktor lainnya. Dari pemahaman yang sederhana diatas kita dapat memahami bahwa dengan kelincahan yang baik maka akan mempengaruhi keterampilan seseorang dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola. Namun peryataan ini harus dibuktikan dengan sebuah penelitian agar terbukti kebenaranya, sehingga peneliti ingin melihat "*Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Klub Black Star Tahun 2016*"

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka disini muncul permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan yaitu: Apakah terdapat Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pada Atlet Klub Black Star Tahun 2016.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka yang menjaditujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Klub Black Star Tahun 2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas maka yang menjadi manfaat dari hasil Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi : Guru Penjas, pelatih/pembina olahraga dalam memahami peranan kelenturan terhadap kemampuan menggiring bola, Mahasiswa dalam menambah keilmuan dan sebagai bahan acuan dalam penyusunan tugas akhir (skripsi). Peneliti untuk menambah khasanah keilmuan khusunya dibidang olahraga sepakbola.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya harus dibuktikan melalui sebuah penelitian atau dibuktikan secara empiris. Sudjana (1989:37) mengatakan bahwa : Hipotesis dalam penelitian banyak memberikan manfaat baik dalam proses dan langkah-langkah penelitian, maupun dalam memberikan penjelasan suatu gejala yang diteliti. Hipotesis ini pada hakikatnya tidak lain adalah jawaban sementara atau dugaan sementara dari masalah penelitian. Maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Klub Black Star Tahun 2016.

1.6 Definisi Operasional

Dilihat dari segi pembahasan akan dikaji, perlu kiranya diperjelas makna istilah yang kita maksudkan disini, hal dimaksudkan agar tidak terjadi kesalahan penafsiran, antara lain:

1.6.1 Hubungan

Hubungan atau Korelasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “hubungan timbal balik atau sebab akibat yang erat antara satu unsur dengan unsur lain” (Sudjana: 1996) Dalam penulisan ini yang dimaksud dengan korelasi adalah keadaan berhubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

1.6.2 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai situasi yang dihadapi. (Suharno HP, 1985:33)

1.6.3 Menggiring

Menurut Hughes Charles (1980:235). menggiring bola adalah kemampuan seseorang penyerang menguasai bola untuk melewati lawan.

1.6.4 Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan Sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap keselarasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan Sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerja sama dari tim tersebut.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Sejarah Perkembangan Permainan Sepakbola

Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward 11 melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah.

Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai Negara.

Sejarah sepakbola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan sepakbola kebangsaan, Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar.

Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepakbola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U21, dan U23).

Menurut Bill Muray, pakar sejarah sepakbola, dalam bukunya *The World Game: A History of Soccer*, sepakbola sudah dimainkan sejak awal Masehi. Saat itu, orang-orang di Era Mesir Kuno sudah mengenal permainan membawa dan menendang bola yang dibuat dari buntalan kain linen. Sejarah Yunani Purba juga

mencatat ada sebuah permainan yang disebut *episcuro*, permainan menggunakan bola. Bukti itu tergambar pada relief-relief di dinding museum yang melukiskan anak muda memegang bola bulat dan memainkan dengan paha.

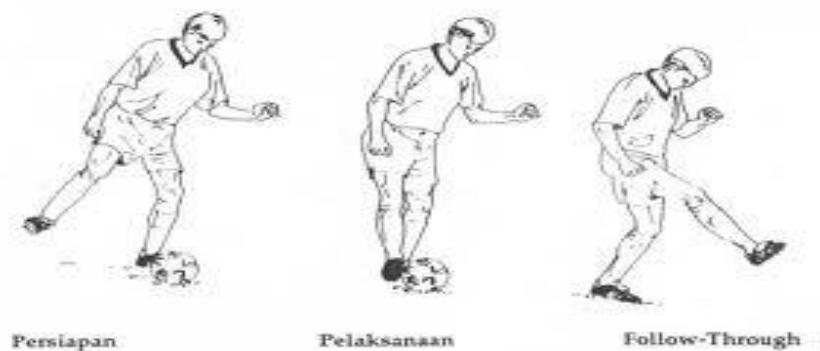
Sepakbola juga disebut-sebut berasal dari daratan Cina. Dalam sebuah dokumen militer disebutkan, sejak 206 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, orang-orang sudah memainkan permainan bola yang disebut tsu chu. Tsu mempunyai arti "menerjang bola dengan kaki". Sedangkan chu, berarti "bola dari kulit dan ada isinya". Mereka bermain bola yang terbuat dari kulit binatang dengan cara menendang dan menggiringnya kesebuah jaring yang dibentangkan pada sebuah tiang. Jepang pun tidak mau ketinggalan. Sejak abad ke-8, konon masyarakatnya sudah mengenal permainan ini. Mereka menyebutnya sebagai Kemari. Bolanya terbuat dari kulit kijang berisi udara yang menarik, ada legenda pada abad pertengahan. Konon saat itu, seluruh desa mengikuti satu permainan bola. Bola yang terbuat dari tengkorak,ditendang satu diantara warga ke arah desa tetangga. Kemudian, oleh si penerima bola di desa itu, bola dilanjutkan ditendang ke desa selanjutnya.Sedangkan di Mesir, Babylonia, Silia, Arab, Mexico keberadaan permainan Sepakbola ditandai dengan adanya tulisan-tulisan di dinding yang berwujut Riliend. Di Inggris pada tahun 1250 ada pertandingan antara Assex dan Kent pertandingan dilakukan secara kasar, bermain dijalan jalan sehingga merusak dan mengganggu orang-orang dijalan dan merusak toko-toko yang ada dipinggir jalan. Pada tahun 1389, karena terjadi hal yang demikian, Raja RICHARD II melarang Sepakbola. Pada penghujung abad ke -19 di Inggris larangan sepakbola dicabut kembali, permainan sepakbola sebagai alat menyehatkan masyarakat.

Sedangkan di Provinsi Aceh Olahraga Sepakbola sudah kelihatan perkembangan yang berprestasi seperti yang diharapkan. Hal ini sesuai dengan survei, menunjukkan bahwa dalam Pekan Olahraga Nasional (PON), atlet-atlet Sepakbola dari daerah Provinsi Aceh pernah dikirim untuk mengikuti pesta olahraga nasional tersebut. Dalam melakukan kegiatan olahraga Sepakbola, partisipasi dari masyarakat, instansi dan juga sekolah-sekolah sangat diharapkan, sehingga muncul bibit usia muda. Demikian juga atlet-atlet yang usia muda yang sangat cocok untuk dikembangkan olahraga Sepakbola sehingga berkemungkinan besar atlet yang berbakat dapat diorbitkan untuk menjadi atlet yang berprestasi. atlet-atlet tersebut perlu diamati kembali penyebabnya. Agar berkembang dan muncul atlet-atlet yang berprestasi untuk masamasa yang akan datang serta mengkajienyebab-penyebab naik turunnya suatu prestasi.

2.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Adapun teknik dasar menurut Luxbacher, JA (1998:10) dalam permainan sepak bola yaitu :

2.2.1 Passing, (menendang bola) Sikap badan dan posisi bola pada Saat melakukan teknik dasar passing,



Gambar : 1
Passing, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:17)

2.2.2 Stopping (menghentikan / mengontrol bola).

Sikap badan dan posisi bola pada Saat melakukan teknik dasar stopping, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:12). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar : 2
Stopping, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:12)

2.2.3 Dribbling, (mengiring bola)

Sikap badan dan posisi bola pada Saat melakukan teknik dasar dribbling, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:49). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar : 3 Dribbling dikutip dari Luxbacher, JA (1998:49)

2.2.4 Heading, (menyundul bola)

Sikap badan dan posisi bola pada Saat melakukan teknik dasar heading, dikutip dari Luxbacher, JA (1998 :88). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :



Heading, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:88)

2.2.5 Shooting (menendang kesasaran)

Sikap badan dan posisi bola pada saat melakukan teknik dasar shooting, dikutip dari Luxbacher, JA (1998:23). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :

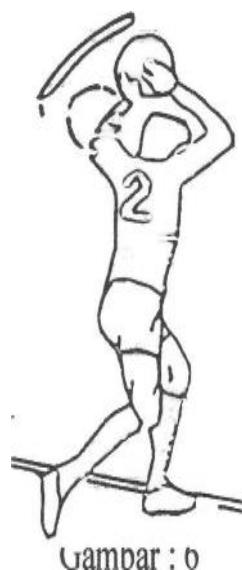


Gambar : 5

Shooting menurut Joseph A.Luxbacher (1998:23)

2.2.6 Throw - in (lemparan kedalam)

Sikap badan dan posisi bola pada saat melakukan teknik dasar throw-in, dikutip dari Kosasih (1998:241). Untuk lebih jelas dilihat gambar berikut:



Throw-in dikutip dari Kosasih (1998:241)

2.3 Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menurut Lutan, (1988:94), adalah dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya.

Kualitas teknik dasar pemain sepak bola tidak lepas dari faktor taktik dan fisik, yang akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola, makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moril dan taktik. Pemain pemula harus menguasai macam-macam teknik dasar bermain yang merupakan faktor untuk bermain. Melihat kenyataan yang sebenarnya maka ketrampilan teknik dasar perlu dilakukan dengan latihan-latihan yang berulang-ulang sehingga akhirnya merupakan gerakan yang otomatis. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, beberapa teknik harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan dan sebagainya. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, (1983:249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan

bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Csanadi Arpad (1972:145) mengatakan bahwa menggiring bola adalah mengulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Hughes Charles (1980:235). menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Dalam pendapat lain dikatakan pula oleh Soedjono (1985:143). menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan kemampuan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. *Dribbling* berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Sedang menurut Engkos Kosasih (1985:56) tujuan menggiring bola adalah : Melewati lawan,Menerobos benteng pertahanan lawan,Mempermudah rekan kesebelasan atau diri sendiri untuk membuat serangan atau mengukur strategi, Menguasai permainan.

Berorientasi dari tujuan menggiring bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola : Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau punggung kaki. Dari ketiga cara menggiring bola

tersebut, penulis memilih menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar dalam penelitian. Hal ini dikarenakan untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan (Sukatamsi 1988:161).

Adapun cara menggiring bola menurut Sukatamsi (1988:159) dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah kanan.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan. Dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau bola selalu berada diantara kedua kaki dengan lain perkataan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu, jika menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, maka pemain dapat merubah-rubah.

Sedangkan menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1988: 161) adalah :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan pada pemain untuk merubah-rubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merebut bola. Merubah arah dan membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi lawan dengan bola (A. Sarumpaet, 1992:25).

Menggiring bola atau *dribbling* tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola zig-zag melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Adapun cara pelaksanaannya menurut Sukatamsi (1988 :169) adalah sebagai berikut:

1. Menggiring bola zig-zag melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki

kanan dan bergantian, bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.

2. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki sebelah luar.
3. Menggiring bola zig-zag melampaui tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : pada waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam. Menurut A Sarumpaet, (1992:24)

Menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah : Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak dapat direbut oleh lawan, Dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan Dapat mengawasi situasi pemain pada waktu menggiring bola. Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Sedangkan untuk memiliki kesempatan memasuki daerah lawan dan kesempatan memasukkan bola dibutuhkan

kecepatan dalam menggiring bola. Dari pendapat di atas kita menarik kesimpulan bahwa dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola seorang pemain harus dapat mengubah-ubah arah dan dapat menghindari lawan dengan cepat serta harus dapat menggunakan seluruh bagian kakinya sesuai dengan yang ingin dicapai. Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan unsur fisik berupa kelincahan dan kelenturan yang baik.

2.4 Pengertian Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetis, atlet tidak dapat merubahnya (Baley, James A, 1986:198).

M. Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8), kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak balik

memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemanjangan momentum secara bergantian.

Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui program latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A, 1986:199).

2.5 Peranan Kelincahan Pada Sepakbola

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Melalui upaya teknis seseorang harus mengembangkan kapasitas penampilan dengan teknik yang tepat secara keseluruhan

Suharno HP (1985:33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi

yang dihadapi dan dikehendaki. Nossek Jossef (1982:93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan diidentifikasi dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas. Harsono (1988:172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini.

Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.5.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) adalah :

1. Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan.

Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

2. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3. Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.

4. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

2.5.2 Latihan Kelincahan

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu :

1. Lari bolak-balik (*Shuttle Run*).

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain. Yang perlu

diperhatikan bahwa : a) jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m atau lebih, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sahib (*valid*) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan. b). Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan (Harsono, 1988:172).

2. Lari zig-zag (*zig-zag run*).

Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988:172)

3. Squad trust dan modifikasinya

Atlet berdiri tegak, jongkok, tangan di lantai , lempar kaki ke belakang sehingga tubuh lurus dalam posisi *push up*, dengan kedua tangan bersandar dilantai. Lemparan kedua kaki kedepan di antara kedua lengan, luruskan seluruh tubuh menghadap ke atas, satu Lengan lepas dari lantai dan segera balikkan badan sehingga berada dalam posisi *push up* kembali, kembali berdiri tegak gerak dilakukan secepat mungkin (Harsono, 1988:173)

4. Lari Rintangan

Di suatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan. Tugas

atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan tersebut. Baik dengan cara melompatinya, memanjat atau menerobos Latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat *anaerobic* seperti :

a. Dot drill

Dilantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60 cm, dan titik ditengah-tengah persegi). Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba "ya" atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih. Lompatannya adalah maju, mundur, kesamping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian kelincahan kaki terlatih.

b. Tree Corner drill

Ada 3 titik yang membentuk huruf "L" berjarak kira-kira 4 m. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini mirip dengan latihan *boomerang run* yang titiknya adalah 5 buah.

c. Down the-line drill

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira sampai 4-5 m. atlet lari menuju garis tersebut dan setiap tiba disuatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih. (Harsono, 1988:173). Dari contoh di atas kita lihat bahwa bermacam-macam latihan kelincahan dapat diciptakan.

2.6 Peranan Kelincahan Dalam Menggiring Bola

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 gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan 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 (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Selain kelincahan, seorang pemain sepak bola juga harus mempunyai kelenturan yang baik. Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian. Dalam olahraga sepak bola, kelenturan berperan penting terutama dalam melakukan pergerakan dilapangan, maksudnya jika otot-otot tersebut diatas mempunyai kelenturan (*fleksibility*) yang tinggi dimungkinkan dapat membantu kelincahan dalam bergerak. Oleh karena itu kelincahan dan kelenturan mempunyai hubungan satu sama lain terhadap kemampuan menggiring bola.

2.7 Profil Klub Black Star Lam Lhom Kabupaten Besar

Klub *Black Star* Kabupaten Aceh Besar merupakan salah satu wadah untuk menyalurkan bakat-bakat sepak bola, mulai dari usia dini usia remaja sampai dewasa. Klub *Black Star* udah berdiri sebelum tsunami aceh tahun 2004 dan terhitung sebagai Klub yang terdaftar dalam ranah PSSI Kabupaten Aceh Besar. Secara keseluruhannya Klub *Black Star* mempunyai atlet yang berlatih tetap berjumlah 23. Klub *Black Star* bertempat latihan di lapangan *Black Star* gampong atau desa Lam Lhom Lhonga aceh besar ..Pemain-pemainnya memiliki kemampuan bermain bola dengan baik, hal ini terbukti dengan berapa kali mereka pernah menjuarai kompetisi kecamatan dan turnamen antar kampung. Klub *Black Star* Kabupaten Aceh Besar semakin hari semakin menunjukkan kapasitas nya sebagai sebuah klub yang terus rutin melakukan latihan dan dengan ketersediaan lapangan yang sangat strategis yakni berdekatan dengan jalan raya. Klub *Black Star* Kabupaten Aceh Besar pernah sering menjadi kampiun Turnamen di kawasan Aceh Besar . Program latihan Klub *Black Star* sudah dirancang dan di bentuk oleh pelatih demi menciptakan pemain pemain yang mampu bersaing di regional wilayah Aceh Besar.

BAB III

METODE PENELITIAN

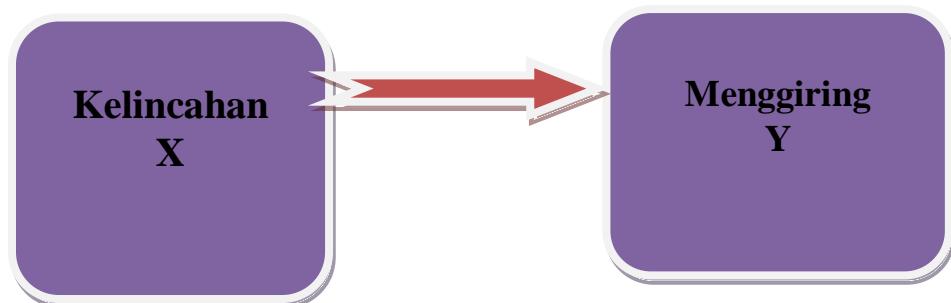
3.1 Jenis Penelitian

Suatu penelitian yang tertuju pada masalah yang timbul pada masa sekarang ini dinamakan penelitian diskriptif, Surachmad (1982:139) mengatakan “penelitian diskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang”. Sedangkan pendekatan yang digunakan untuk menjawab permasalahan adalah pendekatan korelasional, jadi penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif jenis korelasional. Arikunto (1991:27) berpendapat bahwa “dalam penelitian korelasional, peneliti memilih individu-individu yang mempunyai variasi dalam hal yang diselidiki, semua anggota kelompok yang dipilih sebagai subjek penelitian diukur mengenai jenis variabel yang diselidiki, kemudian dihitung untuk diketahui korelasinya”. Berdasarkan pendapat diatas maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian diskriptif korelasional, artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

3.2 Rancangan Penelitian

Berdasarkan data pengamatan subjek yang ada, kemudian diadakan penelitian untuk mencari faktor-faktor yang menjadi penyebab melalui pengumpulan data. Namun sebelumnya harus dibuat rancangan atau desain penelitian agar memudahkan pelaksanannya pengukuran yang dilaksanakan, dalam hal ini pengukuran lapangan . menurut Arikunto (1991:41) bahwa :“ Rancangan penelitian atau desain penelitian adalah rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai ancang-ancang kegiatan yang

akan dilaksanakan". Rancangan harus sangat berperan sebagai pedoman yang baku dalam penelitian. Jadi rancangan penelitian ini yaitu mengukur kelentukan yang dihubungkan dengan kemampuan menggiring bola. Dalam rancangan ini langkah yang dilakukan adalah mengukur kelentukan(X). Selanjutnya dilakukan tes Selanjutnya tes kemampuan menggiring bola yang merupakan variable Y, sehingga data-data variable X dapat dikorelasikan dengan variable Y. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan : X = Kelincahan

 Y = Kemampuan Menggiring Bola

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (1977:82), Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Sedangkan sampel adalah bagian dari objek penelitian yang mewakili populasi. Maka yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub *Black Star Aceh Besar* yang berjumlah 23 orang

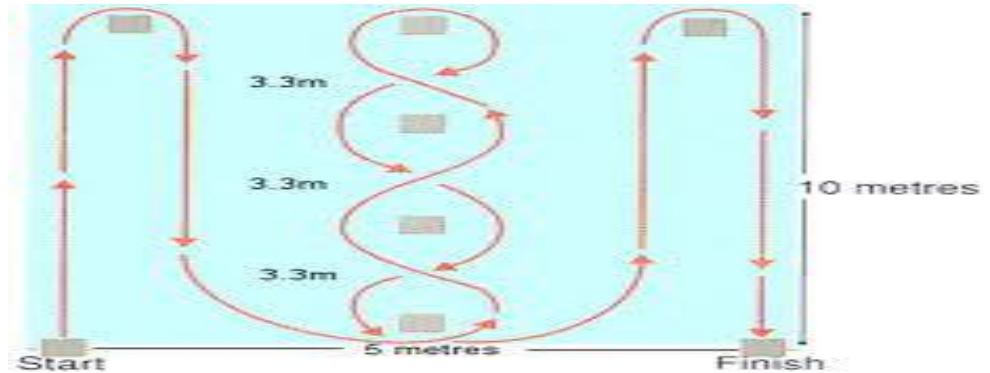
3.3.2 Sampel Penelitian

Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1991 : 109) bahwa : “ Jika jumlah subyeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek diambil semua”. Teknik pengambilan sampel teknik total sampel yaitu dengan mengambil seluruh pemain Klub *Black Star* yang berjumlah 23 orang atau disebut penelitian populasi.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Sebelum penelitian dilaksanakan terlebih dahulu penulis mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan atau menyangkut dengan kelancaran penelitian. Setelah tersedianya alat dan perlengkapan yang lengkap, kemudian diberikan pengarahan secara umum kepada panitia pelaksanaan tentang proses pelaksanaan penelitian dan selanjutnya pengarahan ditujukan kepada sampel sehingga dalam melakukan tes dapat dengan mudah melakukannya atau tanpa mengalami hambatan. Bila segala hal tersebut diatas telah dilaksanakan dengan baik maka tingkat reabilitas dan objektivitas dapat diperoleh dengan baik pula. Adapun cara yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah :

3.4.1 Illinois Agility Tes



Sumber (<http://sport article.com/bentuk lapangan kelincahan tes>)

Prosedur pelaksanaan *agility run* dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

- Sikap awal teste dalam posisi tiarap dibelakang garis awal, pandangan mengarah ke garis awal, kedua tangan berada di samping bahu.
- Setelah mendengar aba-aba ya teste segera bangkit dan lari secepat mungkin sesuai jalur yang telah ditentukan.
- Catat waktu tempuh yang akan dicapain.

Penilaian

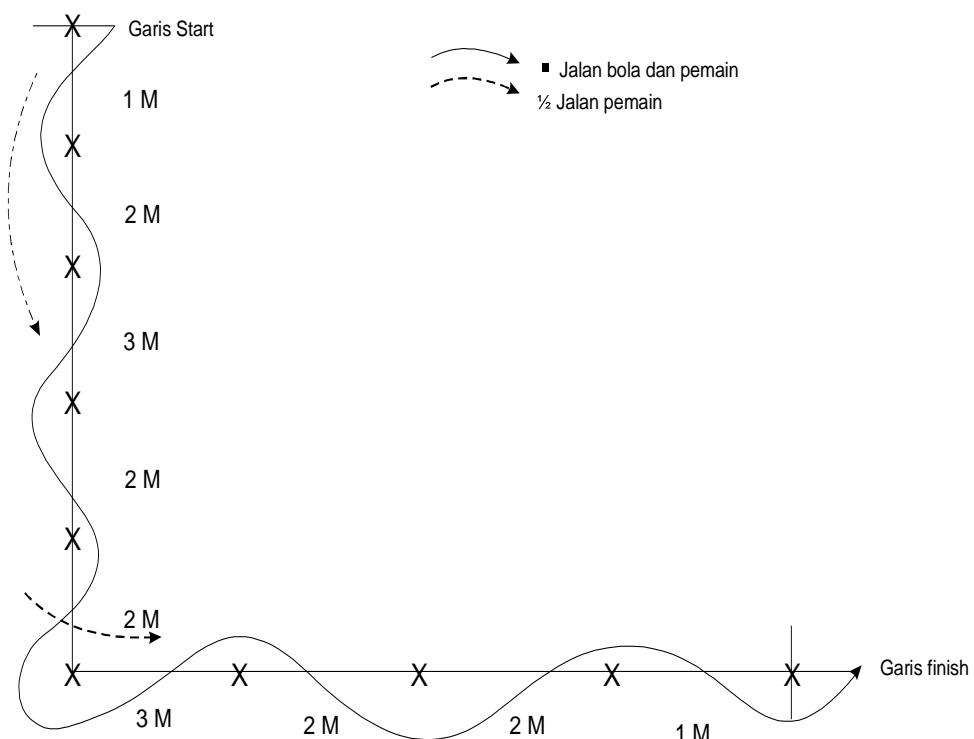
- Teste diberi dua kali kesempatan, yang terbaik dicatat.
- Teste didorong tidak melangkahi baris, karena meningkatkan waktu.

3.4.2 Tes Kemampuan Menggiring Bola

- Pemain atau sampel menggiring bola tanpa aba-aba.
- Pada saat bola menyentuh garis start yang terdapat pada rintangan I stopwatch dihidupkan.
- Selanjutnya pemain menggiring bola sesuai dengan arah panah.
- Pada rintangan III bola harus lewat sebelah kiri rintangan dan pemain harus lewat sebelah kanan rintangan. Selanjutnya mengikuti arah panah.

- e. Pada rintangan IV bola harus dilewatkan disebelah kanan rintangan dan pemain harus lewat sebelah kiri rintangan. Selanjutnya mengikuti arah panah sampai bola tersebut telah melewati garis finish.
- f. Garis finis ini terletak pada rintangan terakhir. Bersamaan dengan itu stopwacht dimatikan.
- g. Salah jalan selama melakukan dribbling harus diperbaiki dimana terjadinya pelanggaran dan selama ini stopwatch hidup terus.
- h. Waktu yang dicatat adalah waktu yang dicapai dari permulaan sampai bola dan pemain melewati garis finish.

Sketsa untuk melakukan latihan dribbling dalam keterampilan bermain sepakbola, Wirjasantosa (1984 : 312)



Gambar : 6
Sketsa untuk melakukan dribbling dikutip dari Wirjasantosa (1984 : 312)

3.5 Teknik Pengolahan Data

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelentukan dengan kemampuan mwnggirung bola, maka setelah data yang telah diperoleh dari pengumpulan lapangan diolah dengan menggunakan rumus statistik. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam menganalisa data tersebut adalah :

3.5.1 Menghitung Rata-rata

Untuk menghitung rata-rata kecepatan lari sprint dengan kemampuan lompat jauh, penulis menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan oleh Sujdana (1989:67) yaitu:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:
 M = Mean atau nilai rata-rata yang dicari
 $\sum N$ = jumlah score x atau jumlah nilai
 N = Jumlah sampel penelitian

3.5.2 Mencari Standar Deviasi (SD)

$$SDX = \sqrt{\frac{\sum x}{N-1}} \quad SDY = \sqrt{\frac{\sum y}{N-1}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi
 $\sum X$ = Jumlah nilai
 N = Jumlah Sampel

3.5.2 Menghitung Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui korelasi antara kecepatan lari sprint dengan kemampuan lompat jauh penulis menggunakan rumus koefisien korelasi produk moment dari person yang dikemukakan oleh Sudjana (1989:38) sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = korelasi yang akan dicari
 Σxy = Jumlah perkalian score X dengan Y
 ΣX = Jumlah score X
 ΣY = Jumlah score Y
 X^2 = Jumlah score X dikuadratkan
 Y^2 = Jumlah nilai varibel Y
 N = Jumlah sampel

Tabel Katagori Illinois Tes

KATAGORI	LAKI LAKI
Baik sekali	<15,1
Baik	16,1 - 15,2
Cukup	18,1 – 16,2
Kuarang	18,3 – 19,2
Kurang Sekali	➤ 19,3

3.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Rangkaian pengukuran kelincahan dan tes menggiring bola pada pemain klub *Black Star* Aceh Besar akan dilakukan tanggal 24 januari 2017 pukul 16.00 S/d 18.00 Wib di lapangan Klub *Black Star* Gampong Lam Lhom Kabupaten Aceh Besar

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada pemain Klub Black Star Lam Lhom Aceh Besar Tahun 2016 yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung tes kemampuan Illinois Agility (X) dan tes kemampuan menggiring bola (Y) pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016

4.1.1 Hasil Pengukuran Tes Illinois (X) dan Tes Kemampuan Menggiring bola (Y).

Hasil pengukuran kelincahan (*Tes Illinois*) dan kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Data Raw-Score pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 sebagaimana terdapat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Hasil Tes *Tes Illinois* Dan Kemampuan Menggiring Bola Pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

No	Nama Atlet	Posisi	Tes Illinois (X)	Menggiring (Y)
1	2	3	4	5
1	Aris	Kiper	11,74	11,78
2	Farit	Kiper	10,69	12,17
3	Ajirul	Kiper	11,35	14,84
4	Hendra	Defender	11,36	10,84
5	Amsal	Defender	11,59	11,42
6	Aliansyah	Defender	12,58	14,67
7	Rian	Defender	10,5	10,35
8	Maulidi	Defender	12,42	10,33
9	Ajis	Defender	10,67	8,54
10	Angga	Defender	10,8	7,94
11	Ades	Mieldfilder	10,48	9,93

1	2	3	4	5
12	Putra	Mieldfiler	11,28	9,22
13	Danil	Mieldfiler	11,74	11,78
14	Ridwan	Mieldfiler	12,28	10,94
15	Agung	Mieldfiler	11,04	15,25
16	Rikal	Mieldfiler	10,84	11,14
17	Fadil	Mieldfiler	10,53	11,4
18	Ridha	Mieldfiler	10,7	12,56
19	Taufik	Striker	11,46	12,02
20	Rahmat	Striker	12,2	13,06
21	Nanda	Striker	12,28	13,36
22	Mufadhal	Striker	12,06	11,08

Sumber : Data pengukuran lapangan atlet Klub Black Star Lamlhom 2017

Data-data tersebut selanjutnya perlu dianalisis dengan rumus-rumus statistik yang dapat memberikan gambaran yang jelas berupa angka-angka pada tingkat mana korelasi yang diberikan faktor variabel X yaitu kelincahan terhadap faktor variabel Y kemampuan menggiring bola.

4.1.2 Rata-Rata Tes Illinois dan Kemampuan Menggiring Bola

Tabel 4.2 Rata-Rata Tes Illinois dan Kemampuan Menggiring Bola atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

No.	Nama Atlet	Tes Illinois	Menggiring Bola (Y)
1	2	3	4
1	Aris	10,74	11,09
2	Farit	10,69	12,17
3	Ajirul	11,35	14,84
4	Hendra	11,36	10,84
5	Amsal	11,59	11,42
6	Aliansyah	12,58	14,67
7	Rian	10,5	10,35
8	Maulidi	12,42	10,33

1	2	3	4
9	Ajis	10,67	8,54
10	Angga	10,8	7,94
11	Ades	10,48	9,93
12	Putra	11,28	9,22
13	Danil	10,43	9,31
14	Ridwan	12,28	10,94
15	Agung	11,04	15,25
16	Rikal	10,84	11,14
17	Fadil	10,53	11,4
18	Ridha	10,7	12,56
19	Taufik	11,46	12,02
20	Rahmat	12,2	13,06
21	Nanda	12,28	13,36
22	Mufadhal	12,06	11,08
Jumlah		242,48	259,28

Sumber : Data pengukuran lapangan atlet Klub Black Star Lamlhom 2017

Melalui proses penjumlahan antara *Tes Illinois* dan Kemampuan Menggiring bola atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 maka setelah dijumlahkan secara keseluruhan didapatkan nilai dari variabel (tingkatan kelincahan) X yaitu: 242,48 Sedangkan nilai dari variabel (kemampuan menggiring bola)Y = 259,28.

$$\overline{X}_x = \frac{\sum X}{N}$$

$$\overline{X}_y = \frac{\sum y}{N}$$

$$= \frac{242,48}{22}$$

$$= 11,02$$

$$= \frac{259,28}{22}$$

$$= 11,77$$

Kemudian hasil tersebut dihitung dengan menggunakan rumus rata-rata sehingga didapatkan hasil nilai rata-rata antara *Tes Illinois* dan Kemampuan

Menggiring bola atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 yakni variabel X = 11,02 dan nilai rata-rata variabel Y = 11,77

4.1.3 Nilai Standar Deviasi Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola

Tabel 4.3 Nilai Standar Deviasi Kelincahan dan Kemampuan Menggiring Bola atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

No	Nama	Nilai x	Rata-rata	$(x-\bar{x})^2$	Nilai Y	Rata-rata	$(x-\bar{x})^2$
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Aris	10,74	11,29	0,3025	11,09	11,41	0,1024
2	Farit	10,69	11,29	0,3600	12,17	11,41	0,5776
3	Ajirul	11,35	11,29	0,0036	14,84	11,41	11,7649
4	Hendra	11,36	11,29	0,0049	10,84	11,41	0,3249
5	Amsal	11,59	11,29	0,0900	11,42	11,41	0,0001
6	Aliansyah	12,58	11,29	1,6641	14,67	11,41	10,6276
7	Rian	10,5	11,29	0,6241	10,35	11,41	1,1236
8	Maulidi	12,42	11,29	1,2769	10,33	11,41	1,1664
9	Ajis	10,67	11,29	0,3844	8,54	11,41	8,2369
10	Angga	10,8	11,29	0,2401	7,94	11,41	12,0409
11	Ades	10,48	11,29	0,6561	9,93	11,41	2,1904
12	Putra	11,28	11,29	0,0001	9,22	11,41	4,7961
13	Danil	10,43	11,29	0,7396	9,31	11,41	4,4100
14	Ridwan	12,28	11,29	0,9801	10,94	11,41	0,2209
15	Agung	11,04	11,29	0,0625	15,25	11,41	14,7456
16	Rikal	10,84	11,29	0,2025	11,14	11,41	0,0729
17	Fadil	10,53	11,29	0,5776	11,4	11,41	0,0001
18	Ridha	10,7	11,29	0,3481	12,56	11,41	1,3225
19	Taufik	11,46	11,29	0,0289	12,02	11,41	0,3721
20	Rahmat	12,2	11,29	0,8281	13,06	11,41	2,7225
21	Nanda	12,28	11,29	0,9801	13,36	11,41	3,8025
22	Mufadhal	12,06	11,29	0,5929	11,08	11,41	0,1089
Jumlah				10,925			80,789

Sumber : Data pengukuran lapangan dan analisis statistic sederhana atlet Klub Black Star Lamlhom 2017

Setelah diketahui nilai rata-rata X dan Y, kemudian dilanjutkan dengan menghitung standar deviasi variabel X dan Y.

$$\begin{aligned}
 SDx &= \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N-1}} & SDy &= \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{X})^2}{N-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{10,925}{21}} & &= \sqrt{\frac{80,789}{21}} \\
 &= 0,52 & &= 3,84
 \end{aligned}$$

Maka dari hasil penjumlahan tersebut diperoleh hasil nilai standar deviasi X = 0,52 dan Y = 3,84.

Keterangan:

SD	= Standar Deviasi
ΣX^2	= Jumlah skor X kali X
ΣX	= Jumlah skor X
N	= Jumlah sampel penelitian

4.1.4 Analisis Koefesien Korelasi

Tabel 4.4 Korelasi antara kelincahan (X) dan kemampuan menggiring bola (Y) Atlet Klub Black Star Tahun 2016.

No	Nama	X	Y	X ²	Y ²	X.Y
1	2	3	4	5	6	7
1	Aris	10,74	11,09	115,348	122,988	119,107
2	Farit	10,69	12,17	114,276	148,109	130,097
3	Ajirul	11,35	14,84	128,823	220,226	168,434
4	Hendra	11,36	10,84	129,050	117,506	123,142
5	Amsal	11,59	11,42	134,328	130,416	132,358
6	Aliansyah	12,58	14,67	158,256	215,209	184,549
7	Rian	10,5	10,35	110,250	107,123	108,675
8	Maulidi	12,42	10,33	154,256	106,709	128,299
9	Ajis	10,67	8,54	113,849	72,932	91,122
10	Angga	10,8	7,94	116,640	63,044	85,752
11	Ades	10,48	9,93	109,830	98,605	104,066
12	Putra	11,28	9,22	127,238	85,008	104,002
13	Danil	10,43	9,31	108,785	86,676	97,103

1	2	3	4	5	6	7
14	Ridwan	12,28	10,94	150,798	119,684	134,343
15	Agung	11,04	15,25	121,882	232,563	168,360
16	Rikal	10,84	11,14	117,506	124,100	120,758
17	Fadil	10,53	11,4	110,881	129,960	120,042
18	Ridha	10,7	12,56	114,490	157,754	134,392
19	Taufik	11,46	12,02	131,332	144,480	137,749
20	Rahmat	12,2	13,06	148,840	170,564	159,332
21	Nanda	12,28	13,36	150,798	178,490	164,061
22	Mufadhal	12,06	11,08	145,444	122,766	133,625
Jumlah		236,84	240,41	2681,816	2832,584	2622,726

Sumber : Data pengukuran lapangan dan analisis statistic sederhana atlet Klub Black Star Lamlhom 2017

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi juga telah diketahui, maka dapat dilanjutkan dengan menentukan atau melihat korelasi antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Maka dari data penjumlahan diatas diperoleh nilai $X = 236,84$ $Y = 240,4$ $X^2 = 2681,816$, $Y^2 = 2832,584$, dan $X \cdot Y = 2622,726$.

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}} \\
 &= \frac{2622,726}{\sqrt{(2681,816)(2832,584)}} \\
 &= \frac{2622,726}{\sqrt{7596469,092}} \\
 &= \frac{2622,726}{2756,169} \\
 r_{xy} &= 0.95
 \end{aligned}$$

Kemudian dijumlahkan dan dengan menggunakan rumus korelasi diperoleh hasil korelasi antara variabel kelincahan (x) terhadap variabel menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 (y) sebesar $r_{xy} = 0,95$.

Keterangan: r_{xy} = Koefisien korelasi yang dihitung
 ΣX = Jumlah skor X
 ΣY = Jumlah skor Y
 ΣXY = Jumlah hasil kali skor X dan Skor Y
 n = Banyaknya sampel penelitian

Hasil analisis data diatas, menunjukkan bahwa nilai koefesien korelasi (r) antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

4.1.5 Uji korelasi

Mencari Koefesien Diterminasi Untuk menyatakan besarnya korelasi (hubungan), Variabel x dan y atau koefesien diterminasi.

$$\begin{aligned} KD &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,95 \times 0,95) \times 100\% \\ &= 90,25\% \end{aligned}$$

Diketahui koefisien diterminasi sebesar 90,04% Sedangkan sisanya 9,96% ditentukan oleh variabel lainnya. Untuk mengetahui siqnifikan variabel X dan Y dihitung dengan rumus

$$\begin{aligned} Uji-t &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ &= \frac{0,95 \times \sqrt{22-2}}{\sqrt{1-0,9025}} \end{aligned}$$

$$= \frac{4,248}{0,3122}$$

$$= 13,60$$

Kriteria Pengujian, mencari T-tabel taraf signifikan $\alpha = 0,05$ Diterminasi Koefesien DK = $n - 2 = 22-2 = 20$ Sehingga kita ketahui T-tabel = 1,717 Maka t-hitung > t-tabel yaitu 13,60 > 1,721 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

4.2 Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data tes hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 yang terdiri dari dua item tes diperoleh hasil sebagaimana terlihat pada pengujian hipotesis. Terbukti hipotesis penelitian yang diajukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti dalam kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016 yang dipengaruhi oleh kelincahan, oleh karena itu pengembangan dan peningkatan kelincahan harus mendapatkan perhatian khusus dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan terarah dan teratur.

Selain itu juga didukung oleh teknik yang dikuasai oleh pemain, semakin baik teknik yang dikuasai pemain maka kemampuan menggiring bola semakin optimal. Dalam cabang olahraga sepakbola menggiring merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai secara baik dan maksimal. Hal tersebut dapat dinyatakan dari hasil penelitian ini bahwa terdapat

hubungan pada kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola. Faktor kelincahan tersebut merupakan faktor penting untuk menentukan kualitas seorang pemain sepakbola untuk melakukan ketrampilan menggiring bola. komponen tersebut dapat saling menunjang terhadap kemampuan pemain dalam melakukan ketrampilan menggiring bola. Komponen tersebut akan menghasilkan kemampuan pemain sepakbola yang berketerampilan tinggi saat menggiring bola. Dengan demikian ada hubungan positif antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

BAB V

PENUTUP

a. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti peroleh, selanjutnya dapat diambil kesimpulan dari hasil pengolahan data tersebut bahwa:

5.1.1 Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom kabupaten Aceh Besar Tahun 2016 yang dapat dilihat dari hasil koefesien korelasi sebesar $r = 0,95$. Artinya tingkat kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan menggiring bola pada atlet Klub Black Star Lam Lhom Tahun 2016.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Dalam upaya peningkatan kemampuan menggiring bola, pelatih dan atlet Klub Black Star Lam Lhom harus mengutamakan komponen kelincahan dan kemampuan menggiring bola, karena kedua komponen ini sangat berperan dalam peningkatan ketrampilan bermain sepak bola.
- 5.2.2 Bagi para pelatih didalam melatih para pemain hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kemampuan kelincahan dan kemampuan menggiring bola sehingga latihan yang dilakukan dapat berhasil.

- 5.2.3 Dalam pemilihan atlet atau pemain sepakbola hendaknya memperhatikan Tingkatan kelincahan agar pola pembinaan dan proses latihan yang dilakukan dapat berhasil.
- 5.2.3 Penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti lain dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.
- 5.2.4 Penelitian ini dapat menjadikan masukan bagi peneliti sendiri dan memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1987). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta. A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud
- Baley, James A. 1986.. *P e d o m a n Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/ Hunt Publishing Company
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest : Corvina press
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Hughes Charles. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London:British Broadcasting L
- Joseph A. Luxbacher (1998). *Sepakbola*. PT. Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Sudjana.
- Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya :Tiga Serangkai
- Surachmad. (1982), *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metoda dan Teknik*, Bandung
- Wirjasantosa, Ratal (1984). *Supervise Pendidikan Olahraga* ,Universitas Indonesia Prees, Jakarta
- Sudjana, (1996). *Teknis analisis regresi dan korelasi*, Bandung: Transito.
- Sugiyono,2002, *Statistika Untuk Penelitian* CV.Alfabeta :Bandung

