

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih telah memberikan banyak kontribusi yang positif kepada setiap manusia. Berkaitan dengan hal tersebut, pemerintah melalui berbagai usaha telah menggalakkan kegiatan berbagai bidang untuk meningkatkan prestasi baik di bidang seni, olahraga, keterampilan serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu usaha pemerintah untuk meningkatkan prestasi yang telah disebutkan ialah meningkatkan prestasi di bidang olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain. Olahraga juga merupakan aktivitas seseorang yang dilakukan baik di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*in door*). Masing-masing olahraga mempunyai karakteristik tersendiri. Olahraga telah memberikan efek yang baik terhadap manusia modern. Kesibukan dan aktivitas yang padat terkadang membuat seseorang menjadi lupa akan kesehatan pada tubuhnya.

Tekanan dan juga masalah membuat stres tingkat tinggi yang mengakibatkan pada kondisi seseorang menjadi lemah dan mudah terserang penyakit. Oleh sebab itu perlunya olahraga untuk meningkatkan kondisi tubuh yang prima. Masyarakat yang sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh sudah pasti mengaplikasikan olahraga di kehidupannya.

Olahraga tidak hanya untuk bermain saja tetapi olahraga juga mempunyai tujuan yang sama dengan pembangunan nasional yang tercantum dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 tujuan keolahragaan Nasional yaitu:

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan penjelasan Undang-undang No.3 Tahun 2005 Pasal 4 bahwa diantara tujuan keolahragaan Nasional juga dapat meningkatkan bidang prestasi dalam olahraga. Pemerintah mempunyai tugas menetapkan dan melaksanakan kebijakan serta standarisasi bidang keolahragaan secara nasional, sedangkan pemerintah daerah mempunyai tugas untuk melaksanakan kebijakan dan mengkoordinasikan pembinaan dan pengembangan keolahragaan serta melaksanakan standarisasi bidang keolahragaan di daerah. Salah satu olahraga yang digemari di Indonesia khususnya Desa Rambah adalah sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang tidak asing lagi dimata masyarakat Rokan Hulu, terlebih di Desa Rambah, Kecamatan Rambah Hilir. Olahraga ini dikenal mulai dari kalangan atas hingga kalangan bawah dan tak mengenal sarjana atau tamatan apapun yang ada di kalangan masyarakat, sehingga dengan olahraga ini dapat menyatukan persatuan dan tali persaudaraan antar individual.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dilakukan pembinaan, maka untuk meningkatkan dan mencapai

prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah. Pada saat ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu luang saja, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus di bawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan sepakbola, salah satu kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah kemampuan *Dribbling* Bola. Kemampuan *Dribbling* Bola dalam permainan sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan. *Dribbling* Bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang gerak sempit, karena lawan menutup daerahnya. Dengan demikian kemampuan *Dribbling* Bola dalam permainan sepakbola jelas membutuhkan unsur kemampuan fisik,

yang dianggap dapat memberikan sumbangan atau kontribusi terhadap kemampuan *Dribbling* Bola dalam permainan sepakbola adalah komponen kondisi fisik seperti Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki.

Kelincahan dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur Kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Pemain sepakbola yang memiliki Koordinasi Mata-Kaki yang bagus akan memberikan kontribusi yang maksimal dalam melakukan *Dribbling*. Maka dari itu, *Dribbling* dalam permainan sepakbola dibutuhkan perkenaan kaki dengan bola agar dalam melakukan *Dribbling*, bola tidak terlalu jauh dari kaki dan memudahkan pemain melewati lawan. Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola.

Hampir semua gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola dikendalikan dan dikoordinasikan secara konstan oleh sistem saraf pusat. Kemampuan gerak motorik yang terkoordinasi dengan baik berlangsung secara cepat dan terarah. Dengan kata lain bahwa *Dribbling* Bola merupakan ciri dari gerakan yang terkoordinasi dengan baik. Untuk melakukan *Dribbling* Bola yang baik dan cepat tentunya tidak terlepas dari kontribusi yang diberikan oleh Koordinasi Mata-Kaki, sehingga nantinya diharapkan dengan *Dribbling* Bola yang baik dan cepat bisa mengoper maupun mencetak gol ke gawang lawan.

Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Dribbling Bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *Dribbling* Bola dengan baik. *Dribbling* Bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* Bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* Bola memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti Kelentukan tubuh dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak, maka kemampuan *Dribbling* Bola yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Adapun kegiatan olahraga yang ada di Desa Rambah yaitu Sepakbola, Bola Voli dan Futsal, namun cabang olahraga yang masih aktif adalah cabang olahraga sepakbola. Persatuan Sepakbola Desa Rambah merupakan salah satu *club* yang baru saja berdiri pada tahun 2018 dan dilatih langsung oleh salah satu masyarakat lokal Desa Rambah atas nama Asril, S.E. Pada awal

berdirinya *club* pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah cukup diperhitungkan terutama di wilayah lokal Kabupaten Rokan Hulu. Mereka sudah memiliki bakat dan kemampuan dalam bermain sepakbola. Ini terlihat pada saat peneliti ikut langsung menyaksikan pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh pihak *club*.

Beberapa prestasi *club* yang cukup membanggakan adalah mereka berhasil tembus ke babak semifinal pada Open Turnamen Sepakbola yang ditaja oleh karang taruna D.U. SKPA pada bulan agustus lalu dan kembali turun di Open Turnamen Sepakbola yang berada di Muara Dilam, mereka berhasil menyingkirkan tim-tim lokal yang berada di Kabupaten Rokan Hulu namun keberhasilan mereka harus terhenti di perdelapan final.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada bulan Oktober tahun 2019 di *Club* PS. Desa Rambah menurunnya prestasi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan *Dribbling* Bola tersebut antara lain Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki, pemain masih menganggap bahwa *Dribbling* Bola hanyalah sebuah teknik dari suatu permainan, namun untuk sekarang, *Dribbling* Bola sudah merupakan awal dari serangan, karena jika *Dribbling* Bola dapat dilakukan dengan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki yang baik apalagi menuju ke arah titik terlemah dari pertahanan lawan, maka keberhasilan dalam *Dribbling* Bola untuk menciptakan gol akan semakin tinggi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah yaitu faktor Internal di

antaranya terlihat beberapa pemain masih ada yang kurang menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti dalam teknik dasar *Dribbling*, kurangnya Kelincahan pada pemain terlihat pada saat merebut maupun menipu lawan pada saat berlangsungnya permainan bahkan pada saat melakukan *Dribbling* ke daerah pertahanan lawan pemain tidak mempunyai Kelincahan yang begitu baik, sehingga peluang untuk mencetak gol masih kurang. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan *Dribbling* bola maupun merebut bola dari lawan. Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki yang mana pada saat melakukan *Dribbling*, bola tidak bisa dikuasai dengan baik dan bola yang di *Dribbling* jauh dari kaki, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Kesalahan selanjutnya adalah kurangnya ketepatan (*accuracy*) pada saat ingin menendang atau mengoper bola, sehingga bola yang ditendang tidak bisa diarahkan dengan sempurna dan banyak yang tidak mengarah ke rekan satu tim.

Selain faktor internal ada faktor lain yang mendukung kemampuan *Dribbling* bola seperti faktor eksternal diantaranya tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dan selama ini pelatihannya berpatokan kepada permainan serta memberikan latihan fisik saja selama latihan, tidak optimalnya waktu latihan pemain, ini dikarenakan sebagian pemain masih sekolah dan memang secara keseluruhan rata-rata pemain PS. Desa Rambah umurnya 16 tahun ke atas, kurangnya dukungan dari pemerintah setempat

seperti peralatan latihan sepakbola yang masih kurang seperti: bola, *cone*, *stopwatch*, dan rompi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya Kelincahan pada pemain terlihat pada saat merebut maupun menipu lawan pada saat berlangsungnya permainan bahkan pada saat melakukan *Dribbling* ke daerah pertahanan lawan pemain tidak mempunyai Kelincahan yang begitu baik, sehingga peluang untuk mencetak gol masih kurang.
2. Kurangnya kecepatan pada saat melakukan *Dribbling* Bola maupun merebut bola dari lawan.
3. Kurangnya Koordinasi Mata-Kaki yang mana pada saat melakukan *Dribbling*, bola tidak bisa dikuasai dengan baik dan bola yang di *Dribbling* jauh dari kaki, sehingga bola mudah direbut oleh lawan.
4. Kurangnya ketepatan (*accuracy*) pada saat ingin menendang atau mengoper bola, sehingga bola yang ditendang tidak bisa diarahkan dengan sempurna dan banyak yang tidak mengarah ke rekan satu tim.
5. Tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki.
6. Selama ini pelatih hanya berpatokan kepada permainan serta memberikan latihan fisik saja selama latihan.

7. Tidak optimalnya waktu latihan pemain, ini dikarenakan sebagian pemain masih sekolah dan memang secara keseluruhan rata-rata pemain PS. Desa Rambah umurnya 16 tahun ke atas.
8. Kurangnya dukungan dari pemerintah setempat seperti peralatan latihan sepakbola yang masih kurang seperti: bola, *cone*, *stopwatch*, dan rompi.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah tersebut, maka dapat dibatasi masalahnya, Kelincahan (X_1) dan Koordinasi Mata-Kaki (X_2) sebagai variabel bebas dan Kemampuan *Dribbling* Bola (Y) sebagai variabel terikat.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penulisan ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah ?
2. Apakah terdapat kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah ?
3. Apakah terdapat kontribusi antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui kontribusi antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.
2. Untuk mengetahui kontribusi antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.
3. Untuk mengetahui kontribusi antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada pemain PS. Desa Rambah.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi Peneliti: sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh gelar Strata Satu (S1).
2. Bagi Pemain: sebagai penyemangat dan motivasi pemain untuk bisa lebih meningkatkan beban latihan dan teknik-teknik dalam permainan sepakbola.
3. Bagi Pelatih: sebagai salah satu sumber referensi pelatih untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan pemain.
4. Bagi *Club* PS. Desa Rambah: melihat potensi-potensi yang dimiliki pemain.

5. Bagi PSSI Kabupaten Rokan Hulu: mengetahui potensi-potensi pemain yang ada di *club* khususnya PS. Desa Rambah.
6. Bagi Perpustakaan: sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Sepakbola

Effendi (2016: 95) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing beregu yang sepakbola terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Putra (2016: 20) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia, bahkan di Indonesia sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakatnya. Adityatama (2017: 84) Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang, sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepakbola. Anhar (2017: 8) Permainan Sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Sedangkan Diputra (2015: 47) juga menyatakan permainan Sepakbola adalah permainan yang membutuhkan gerakan tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh situasi dalam pertandingan.

Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan membutuhkan gerakan yang sangat cepat dalam menentukan situasi di dalam lapangan. Permainan sepakbola dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengannya atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki kecuali penjaga gawang yang pada waktu memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Sutanto (2019: 172) FIFA secara resmi menyatakan bahwa sepakbola lahir dari daratan China yang disebut dengan *Tsu Chu* pada abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM. Pendapat FIFA ini dibuktikan dengan adanya dokumen militer yang menyebutkan bahwa, pada tahun 260 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat China telah memainkan permainan bola *tsu chu* yang mirip dengan permainan sepakbola sekarang. *Tsu* sendiri artinya menerjang bola dengan kaki. Sedangkan *Chu*, berarti bola dari kulit dan ada isinya.

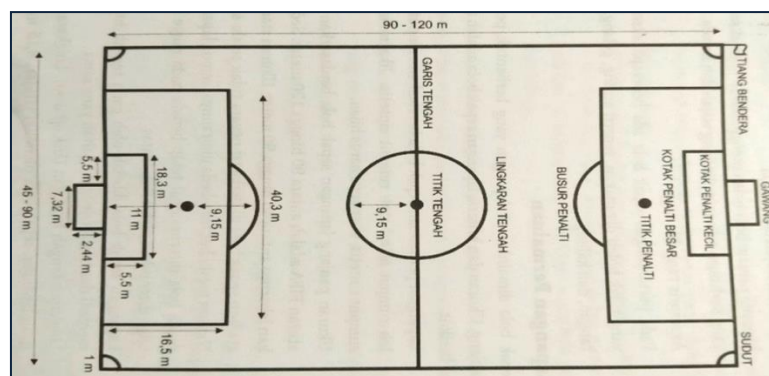
Sutanto (2019: 173) melanjutkan permainan *Tsu Chu* pada saat itu dilakukan dengan aturan menendang dan menggiring bola yang terbuat dari kulit binatang dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Seiring waktu berjalan, permainan sepakbola semakin terkenal dan berkembang di Inggris. Sepakbola mulai memasuki lingkungan Universitas dan sekolah. Hingga pada tahun 1863 di Freemasons Tavern, 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan baku permainan

tersebut. Inilah momen penting lahirnya sepakbola modern dan sepakbola juga menjadi lebih teratur, terkoordinir, dan sportif. Sejak itu, sepakbola semakin berkembang pesat. Lewat para pelaut, pedagang, dan tentara Inggris, dengan cepat sepakbola tersebar ke berbagai belahan dunia.

1. Lapangan Sepakbola

Sutanto (2019: 179-181) menyebutkan sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a. Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintesis. Jika memakai rumput sintesis, warnanya harus hijau.
- b. Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter.
- c. Lapangan sepakbola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d. Lingkaran tengah lapangan (*kick of area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.1 Ukuran Lapangan Sepakbola Versi FIFA
Sumber : Sutanto (2019: 180)

- e. Kotak penalti (area penalti). Kotak penalti ini terdiri atas kotak penalti besar dan kotak penalti kecil. (1) Kotak penalti besar berukuran 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti. (2) kotak penalti kecil, berukuran 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f. Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g. Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti).
- h. Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter.
- i. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan permainan sepakbola saat bertanding.

2.1.2 Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu dari 10 komponen kondisi fisik yang dibutuhkan hampir seluruh cabang olahraga. Dalam menggiring bola, disamping harus cepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan. Irawadi (2011: 108-109) menyebutkan kata “kelincahan” merupakan terjemahan dari kata “*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya kelincahan merupakan gabungan dari beberapa unsur kondisi fisik seperti: kecepatan, kekuatan dan unsur kelentukan yang tergambar dalam bentuk gerak yang terkoordinasi dengan baik.

Menurut Ahmad (2018: 182) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Widiastuti (2017: 137) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Fenanlampir dan Faruq (2015: 151) Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*.

Dari beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik dan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power* yang bertujuan untuk mengubah arah atau

posisi dengan cepat yang dilakukan secara bersama-sama dalam waktu singkat tanpa harus kehilangan keseimbangan.

a. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Irawadi (2011: 111) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah:

a) Sistem saraf pusat

Merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang diberikan oleh saraf. Semakin baik peran dari saraf-saraf pusat dalam menjalankan perintah suatu kegiatan, maka semakin baik pulalah seharusnya gerakan yang dilakukan.

b) Kekuatan otot

Kekuatan otot sangat menentukan kualitas dan kesempurnaan gerak. Otot yang kuat akan berkontraksi dengan baik sesuai dengan tuntutan gerak yang dilakukan.

c) Bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi

Bentuk, jenis, dan struktur sendi (ligament dan tendon) yang dimiliki seseorang ternyata mempengaruhi kelenturannya. Pada setiap gerakan, kontraksi otot yang aktif (agonis) akan berada parallel dengan relaksasi atau penguluran otot antagonis. Semakin mudah otot antagonis untuk relaksasi, akan semakin sedikit energi yang di keluarkan untuk melawan tahanan. Kondisi ini akan memperbaiki kelenturan.

d) Tingkat elastisitas otot, keluasaan sendi

Kadar elastis otot ikut mempengaruhi kelenturan. Semakin elastis otot yang dimiliki, maka semakin baiklah tingkat kelenturan otot tersebut. Ada dua jenis jaringan penghubung yang benar-benar berpengaruh pada daerah jangkauan (kelenturan) seorang atlet, yaitu *collagenous connective tissue* (penyusun utama dari jaringan collagen) dan *elastic connective tissue* (susunan jaringan elastis). Jangkauan gerak seseorang merupakan hasil kombinasi perpaduan dan integrasi dari kedua jaringan penghubung ini. Manakala serat-serat otot collagenous dominan, maka daerah gerakan menjadi terbatas. Sebaliknya apabila yang mendominasi adalah serat-serat elastis, maka jangkauan gerakan akan menjadi lebih luas. Gerak-gerak yang membutuhkan keluasaan sendi banyak terjadi dalam perwujudan kemampuan kelincahan.

e) Koordinasi *intermuscular*

Koordinasi intermuscular atau interaksi beberapa kelompok otot sewaktu melakukan aktivitas. Pada setiap aktivitas jasmani yang memerlukan kekuatan, biasanya melibatkan beberapa kelompok otot.

f) Reaksi otot terhadap rangsangan saraf

Reaksi otot terhadap rangsangan saraf, otot akan memberikan reaksi terhadap rangsangan latihan sebesar 30% dari potensi yang dimiliki otot yang bersangkutan. Latihan dengan intensitas biasa hanya akan menghasilkan kekuatan secara proporsional saja. Untuk memperoleh hasil

yang lebih baik (peningkatan kekuatan), maka tingkat intensitas rangsangan dalam latihan harus lebih tinggi.

g) Suhu otot

Suhu otot mempengaruhi tingkat kesiapan otot. Otot yang berada pada suhu yang cukup panas akan bereaksi (berkontraksi) lebih cepat disbanding otot dalam suhu yang dingin. Ini berarti bahwa suhu akan sangat mempengaruhi kelincahan, karena gerak-gerak harus dilakukan secara berubah-ubah dan mendadak.

h) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin ternyata juga mempengaruhi kecepatan. Laki-laki cenderung lebih cepat dari pada perempuan. Karena pada umumnya laki-laki lebih cepat dan lebih kuat dari pada wanita, maka sudah hamper pasti laki-laki juga akan lebih lincah.

i) Kelelahan

Kelelahan otot sangat mempengaruhi kontraksi otot. Otot yang berada dalam keadaan lelah bereaksi lebih lambat disbanding dengan otot dalam keadaan segar (tidak lelah).

j) Koordinasi

Koordinasi yang dimaksud disini adalah kerja sama antara sistem pernapasan pusat (*central nervous system*) dan otot yang bekerja. Tiap kerja otot memerlukan kerjasama antara kelompok otot yang terkait dan kerjasama unsur-unsur yang ada dalam otot itu sendiri. Kerjasama ini sangat dibutuhkan dalam gerak yang berubah-ubah.

2.1.3 Hakikat Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepakbola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah koordinasi mata-kaki. Fenanlampir dan Faruq (2015: 158) menyebutkan bahwa Koordinasi adalah suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Sedangkan menurut Irawadi (2011: 103) Koordinasi adalah salah satu elemen dari kondisi fisik. Koordinasi yang dimaksud disini adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak. Secara fisiologis, koordinasi gerak merupakan perwujudan pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persarafan yang disebut *intra muscular coordination*. Dengan kata lain, koordinasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

Supriadi (2015: 10) Koordinasi dalam permainan sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan ketepatan dan kesempurnaan gerakan otot dari satu pola gerak ke pola gerak berikutnya dengan efisien gerakan yang dilakukan melalui keterpaduan penglihatan dengan gerakan kaki. Sedangkan Yulianto (2016: 21) menyatakan Koordinasi mata-kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif. Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan, penulis menarik kesimpulan bahwa koordinasi mata-kaki adalah kemampuan motorik seseorang dalam mengintegrasikan antara mata

dengan kaki secara kompleks. Makin kompleks suatu gerakan, maka semakin tinggi tingkat koordinasi.

2.1.4 Hakikat *Dribbling*

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Dalam permainan sepakbola pasti selalu ada istilah menggiring bola atau *dribbling*. Menurut Mielke dalam Fajrin (2014: 482) menyatakan *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Suhdy (2019: 104) teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang sangat penting, agar seseorang dapat bermain dengan baik.

Sedangkan Supriadi (2015: 4) menyatakan menggiring bola adalah suatu teknik menggiring bola bertujuan untuk membawa dan menguasai dengan cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain didalam permainan sepakbola dengan cepat. Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan *dribbling* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dilakukan dengan mendorong bola secara terputus-putus dan bola tidak jauh dari kaki serta bertujuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lainnya secepat mungkin.

Luxbacher (2011: 48-49) mengatakan ada 2 kunci keberhasilan melakukan *Dribbling* Bola yaitu *Dribbling* Bola dengan kontrol yang rapat dan *Dribbling* Bola dengan cepat. Adapun keberhasilan melakukan *Dribbling*

Bola dengan kontrol yang rapat adalah sebagai berikut: anda harus terus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi dimana lawan-lawan memenuhi ruang gerak anda. Bayangkan bola terikat oleh benang pendek dengan jari anda. Bola tidak boleh bergerak lebih jauh dari jarak benang tersebut. Lakukan beberapa perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan yang tidak seimbang dan ciptakan ruang tambahan untuk *me-dribbling* dan melakukan manuver dengan bola.



Gambar 2.2 *Dribbling* Bola dengan Kontrol yang Rapat
Sumber: Luxbacher (2011: 48)

Selanjutnya keberhasilan dalam melakukan *Dribbling* Bola dengan cepat adalah sebagai berikut: anda menerima operan di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan belakang lawan. Atau anda mendapati diri anda berada dalam situasi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut anda harus mampu *me-dribbling* bola dengan kecepatan penuh. Jangan biarkan bola rapat dengan kaki anda, sebaliknya dorong bola beberapa kaki di depan anda ke arah ruang yang terbuka, berlari dengan cepat ke arah bola tersebut, kemudian mendorongnya kembali. Gunakan seluruh permukaan *instep* atau *outside-of-the-foot* untuk mendorong bola ke depan.



Gambar 2.3 *Dribbling* Bola dengan Cepat
Sumber: Luxbacher (2011: 49)

2.2 Penelitian yang Relevan

1. Ilfan Akmal & Heru Syarli Lesmana, (2019) yang berjudul: Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB POSS yang berjumlah 85 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) kecepatan dengan tes lari 30 meter, 2) kelincahan dengan *dodging run test*, 3) kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi sederhana dan korelasi berganda. Hasil penelitian: 1) Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 34,08% 2) Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 55,23%, 3) Kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 66,82%.
2. M. Adam Mappaompo, (2011) yang berjudul: Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola *Club* Bilopa Kabupaten Sinjai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar Seberapa besar kontribusi secara bersama-sama koordinasi mata-kaki dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola *Club* Bilopa Kabupaten Sinjai. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian analisis kuantitatif dengan sampel pemain sepakbola *Club* Bilopa Kabupaten Sinjai yang berjumlah 30 orang. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan analisis korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan koordinasi mata-kaki memberi kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebesar 39,5%, dan kelincahan memberi kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola

sebesar 57,3%. Sedangkan koordinasi mata-kaki dan kelincahan secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai sebesar 68,6%.

3. Ahmad Adil, (2011) yang berjudul: Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. Penelitian ini bersifat deskriptif terhadap tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Populasi dan sampel adalah pemain sepakbola PS. Aspura UNM dipilih secara random sampling diperoleh sampel sebanyak 25 orang. Teknik analisis data yang digunakan regresi (uji-r). Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: (1). Ada kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM, dengan nilai $r_o = 0.426$ ($P < 0.05$), dimana besar kontribusi 27.20%. (2). Ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM, dengan nilai $r_o = 0.424$ ($P < 0.05$), dimana besar kontribusi 25.70%. (3). Ada kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM, dengan nilai $R_o = -0.225$ ($P < 0.05$), dimana besar kontribusi 23.50%. (4). Ada kontribusi kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola PS. Aspura UNM, dengan nilai $R_o = 0.826$ dengan $F_o = 32.911$ ($P < 0.05$), dimana besar kontribusi 68.20%.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan diatas, maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut: untuk dapat melakukan *Dribbling* Bola dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Ada beberapa kondisi fisik yang mendukung keberhasilan kemampuan *Dribbling* Bola untuk dapat berprestasi antara lain Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki.

2.3.1 Kontribusi Antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling*

Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan saat mendribbling bola adalah kelincahan. Kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Kelincahan jugabagian dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power* yang bertujuan untuk mengubah arah atau posisi dengan cepat yang

dilakukan secara bersama-sama dalam waktu singkat tanpa harus kehilangan keseimbangan.

Ketika melakukan *Dribbling* kita sangat membutuhkan kelincahan, karena dalam melakukan *Dribbling* ada kalanya berhadapan dengan rintangan atau lawan yang berusaha merebut bola, ini berarti sangat dibutuhkan adanya kelincahan atau kemampuan merubah arah atau berhenti secara tiba-tiba untuk merubah posisi tubuh meskipun bola dalam posisi penguasaan kita, maka dalam hal ini kelincahan akan memberikan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut.

Tanpa memiliki kelincahan yang baik akan mempengaruhi hasil *Dribbling* yang dilakukan, sehingga akan sulit untuk meraih prestasi khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Dalam hal ini kelincahan sangat berpengaruh terhadap hasil kemampuan *Dribbling*. Kelincahan dibutuhkan untuk menghasilkan *Dribbling* yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan, sehingga bola yang di *Dribbling* melewati lawan dengan posisi menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan.

2.3.2 Kontribusi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling*

Dalam permainan sepakbola dikenal beberapa teknik dasar salah satunya adalah *Dribbling*. Dalam penguasaan teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan Koordinasi Mata-Kaki karena Koordinasi Mata-Kaki memiliki peranan sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengontrol dan memainkan bola, dengan

Koordinasi Mata-Kaki yang bagus, maka gerakan-gerakan tertentu dapat dilakukan dengan baik dan menguasai serta memainkan bola.

Saat seorang pemain yang akan melakukan *Dribbling* ke daerah pertahanan lawan, jika pemain tersebut tidak memiliki koordinasi yang baik, maka bisa dipastikan bola tersebut tidak akan sampai ke daerah pertahanan lawan dan peluang untuk mencetak gol akan semakin sedikit, sehingga mereka harus memiliki kemampuan mengkoordinasikan mata dan kaki dengan baik. Koordinasi yang dimiliki dapat membantu dalam mengontrol aktivitas gerak, sehingga hasil olahan bola menjadi semakin baik dan indah. Pada saat melakukan *Dribbling*, kemampuan untuk mengkoordinasikan mata-kaki terhadap arah dan ruang itu penting untuk memperoleh ketepatan dan kecepatan dalam menghadapi lawan. Dengan kemampuan orientasi terhadap arah dan ruang, pemain akan dapat melakukan teknik *Dribbling* tersebut dengan baik, indah, dan akurat sesuai dengan sasaran yang dituju.

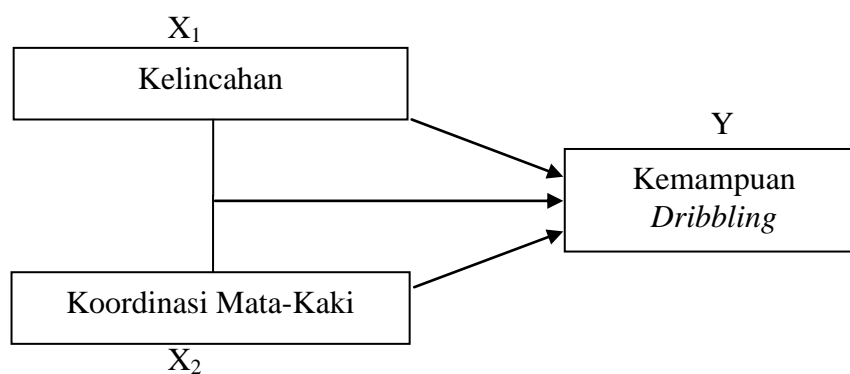
2.3.3 Kontribusi Antara Kelincahandan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling*

Untuk mendapatkan hasil kemampuan *Dribbling* yang maksimal dalam permainan sepakbola dipengaruhi oleh Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki. Apabila kedua unsur tersebut dapat dipenuhi, maka akan membantu meningkatkan kemampuan dari teknik *Dribbling* tersebut. Seorang pemain sepakbola dituntut atau diwajibkan untuk lincah karena dalam pelaksanaan *Dribbling*, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dibutuhkan untuk mengontrol bola, sehingga pemain bisa mengoper bola ke rekan satu tim serta bisa mengontrol bola dengan baik. Selain itu, koordinasi juga

berperan dimana koordinasi merupakan salah satu komponen fisik yang harus dikembangkan untuk dapat menguasai teknik *Dribbling* dengan baik.

Peranan koordinasi dalam melakukan *Dribbling* Bola adalah sangat penting, terutama pada saat bola ditendang, disini dibutuhkan koordinasi mata dan kaki untuk bisa mengoper bola ke rekan satu tim, sehingga dalam melakukan *Dribbling* Bola, tubuh harus tetap stabil dan menghasilkan tendangan yang baik dan benar. Sehingga mengarahkannya sesuai yang diinginkan. Tentu saja hal ini dapat menunjang pelaksanaan *Dribbling* Bola secara efektif.

Penelitian ini ingin mengungkap Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah. Untuk lebih jelasnya gambaran keterkaitan ketiga variabel tersebut di atas, ada baiknya dijelaskan dengan suatu model hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat seperti bagan di bawah ini:



Gambar 2.4 Kerangka Konseptual

Keterangan:

X₁ : Kelincahan (Variabel Bebas)

X₂ : Koordinasi Mata-Kaki (Variabel Bebas)

Y : Kemampuan *Dribbling* (Variabel Terikat)

2.4 Hipotesis Penelitian

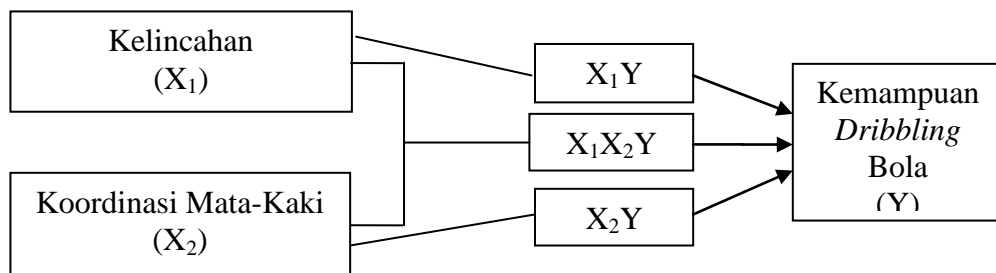
Berdasarkan pada kajian teori yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Kelincahan Berkontribusi dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.
2. Koordinasi Mata-Kaki Berkontribusi dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.
3. Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki secara bersama-sama Berkontribusi dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui Kontribusi antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah. Penelitian ini menggunakan 3 variabel, terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas tersebut adalah Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki, sedangkan variabel terikatnya adalah Kemampuan *Dribbling* Bola. Adapun desain penelitian disajikan seperti berikut ini.



Gambar 3.1 Desain Penelitian Hubungan Antara Variabel X₁ X₂ dan Y

Keterangan:

X₁ : Kelincahan

X₂ : Koordinasi Mata-Kaki

Y : Kemampuan *Dribbling* Bola

X₁Y : Kontribusi Antara Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola

X₂Y : Kontribusi Antara Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola

X₁ X₂ Y : Kontribusi Antara Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* Bola

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Desa Rambah dan dilaksanakan pada tanggal 21 April 2020 pukul 08.00 Wib sampai dengan selesai dan pada tanggal 22 April pukul 09.00 Wib sampai dengan selesai.

3.3 Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2018: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Tabel 3.1 Populasi Penelitian

| No | Club PS. Desa Rambah | Usia (Tahun) | Orang (Jumlah) |
|-------|----------------------|--------------|----------------|
| 1 | Full A | 20-30 | 14 |
| 2 | Full B | 15-19 | 21 |
| Total | | | 35 |

Sumber: Peserta Club PS. Desa Rambah

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah pemain PS. Desa Rambah yang terdiri dari 20 pemain yang berusia antara 18-23 tahun dan data yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Peneliti mengambil teknik ini karena sampel yang ingin diteliti adalah pemain yang selalu aktif dan masih dalam jenjang pendidikan tingkat sekolah menengah akhir (SMA) maupun tingkat perkuliahan.

3.4 Defenisi Operasional

Guna menghindari perbedaan penafsiran tentang istilah-istilah pada judul penelitian ini perlu diadakan penjelasan istilah sebagai berikut:

1. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam koordinasi mata dan kaki penuh.

2. Koordinasi Mata-Kaki

Koordinasi Mata-Kaki adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien serta penuh ketepatan. Ini dipikirkan bahwa seorang pemain sepakbola dengan koordinasi yang baik adalah tidak saja melakukan skil dengan baik, tetapi juga dengan cepat dan dapat menyelesaikan suatu tugas latihan.

3. *Dribbling*

Dribbling dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. *Dribbling* dalam permainan dilakukan dengan mendorong bola secara terputus-putus dan bola tidak jauh dari kaki serta bertujuan untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat yang lainnya secepat mungkin.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini, adapun instrumen yang digunakan adalah:

1. Tes Kelincahan menggunakan *Agility T-Test* (Widiastuti, 2017: 140-141). Tes kelincahan memiliki validitas 0,710 dan reliabilitas 0,812 (Sugiyanto dalam Anggarani, 2016: 22).
2. Tes Koordinasi Mata-Kaki menggunakan tes *Soccer Wall Volley Test* dalam Fenanlampir dan Faruq (2015: 160). Tes Koordinasi Mata-Kaki memiliki validitas 0,844 dan reliabilitas 0,699 (Pamugar, 2017: 4).
3. Tes *Dribbling* menggunakan *dribbling* secara *zig-zag* yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan seseorang dalam melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola (Nurhasan dalam Retama: 155-156). Menurut Pratama (2016: 104) tes menggiring bola (*dribbling*) validitasnya 0,703 dan reliabilitas 0,683.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berbentuk tes pengukuran. Tes pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki serta Kemampuan *Dribbling* Bola pada Pemain PS. Desa Rambah.

1) Tes **Kelincahan**

Untuk mengumpulkan data kelincahan dengan menggunakan *Agility T-Test* (Widiastuti, 2017: 140-141).

a. Tujuan

Tes ini untuk mengukur kelincahan seorang atlet atau siswa

b. Peralatan yang dibutuhkan

a) Meteran

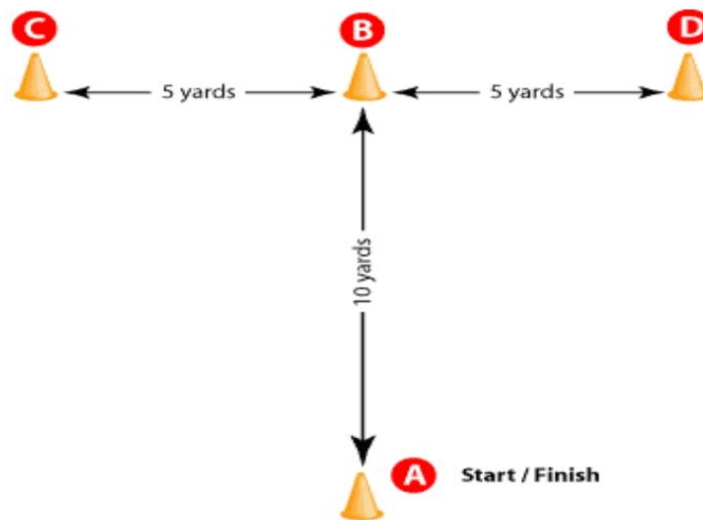
b) Kerucut/*cone*

c) *Stopwatch*

d) Kapur

c. Pelaksanaan

Mengatur 4 kerucut seperti yang digambarkan dalam diagram di bawah ini. Subjek mulai berlari dari garis start A menuju ke titik B dengan menyentuhkan tangan kanannya pada kerucut B, kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah D dan menyentuhkan kerucutnya dengan tangan kanan. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finish (titik A). *Stopwatch* dihentikan ketika mereka melewati kerucut A.



Gambar 3.2 Tes Kelincahan
(Sumber: Widiastuti, 2017: 148)

2) Tes Koordinasi Mata-Kaki

Untuk mengumpulkan data kelincahan dengan menggunakan *Soccer Wall Volley Test* (Fenanlampir dan Faruq, 2015: 160).

a. Tujuan

Mengukur kemampuan koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.

b. Perlengkapan

Lapangan tes yang terdiri atas:

- a) Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 M dan tinggi dari lantai 1,22 M.
- b) Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segiempat dengan ukuran 3,65 M dan 4,23 M. Daerah tendangan berjarak 1,83 M dari dinding daerah sasaran.

c. Pelaksanaan

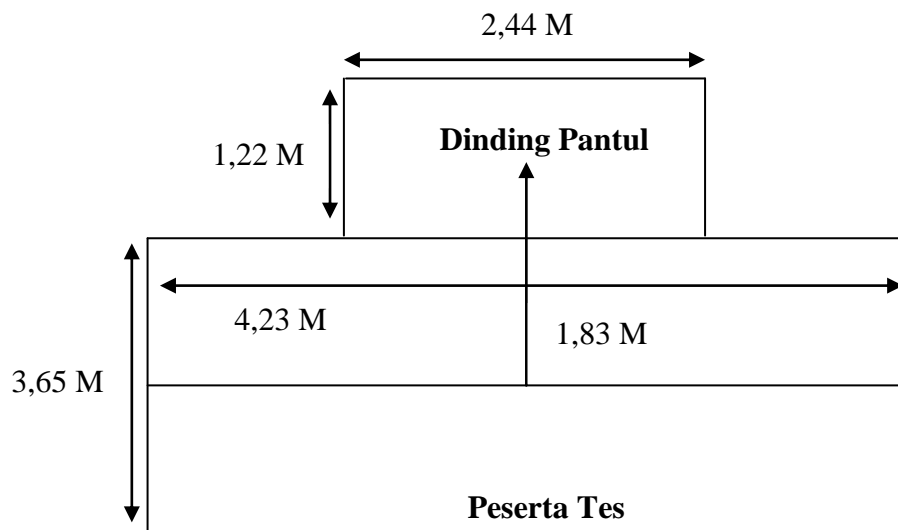
- a) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
- b) Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus diblok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- c) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- d) Testi melakukan 3 kali ulangan, masing-masing 20 detik.
- e) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- f) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

d. Penilaian

Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu. Untuk memperoleh satu nilai:

- a) Bola harus mengenai sasaran.
- b) Bola harus diblok atau dikontrol dahulu sebelum di tendang kembali.
- c) Pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- d) Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi satu.
- e) Bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai.

- f) Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.



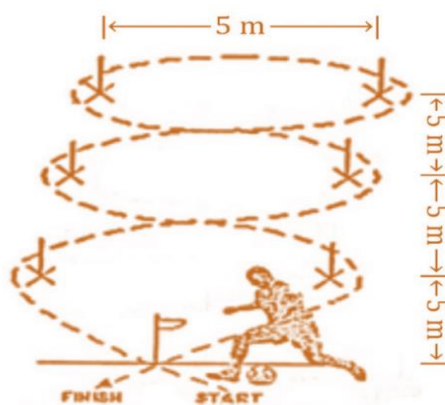
Gambar 3.3 Lapangan *Soccer Wall Volley Test*
(Sumber: Fenanlampir dan Faruq, 2015: 160)

3) Tes *Dribbling*

Untuk mengumpulkan data Kemampuan *Dribbling* menggunakan Tes *Dribbling* (Nurhasan dalam Retama: 155-156).

1. Alat dan bahan: lapangan sepakbola, *cones*, *stopwatch*, bola, meteran panjang, blangko dan alat tulis.
2. Pelaksanaan:
 - a. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri di belakang garis start dengan bola pada penguasaan kakinya.
 - b. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis finis.

- c. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki), maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
- d. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- e. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
- f. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik.



Gambar 3.4 Tes *Dribbling*
(Sumber: Nurhasan dalam Retama: 155-156)

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas data dan uji hipotesis.

a) Uji Normalitas Data

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian dari populasi distribusi normal atau tidak, untuk menguji normalitas ini digunakan uji *lilliefors* dengan langkah:

- (a) Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya;
- (b) Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel;
- (c) Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{Xi - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

Xi : Data Mentah

\bar{X} : Rata-rata

s : Standar deviasi

- (d) Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z ;
- (e) Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut;
- (f) Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi;
- (g) Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f;
- (h) Menentukan luas tabel Liliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n (n-1)$
- (i) Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2010: 84).

b) Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment* bertujuan untuk melihat Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki. Adapun model analisis dari penelitian ini menggunakan rumus yang ditetapkan oleh Sugiyono (2016: 183).

$$r_{xy} = \frac{n\sum X Y - (\sum X)(\sum Y)}{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}$$

Keterangan:

R_{xy} : Angka indek korelasi *r product moment*

$\sum x$: Jumlah nilai data x

$\sum y$: Jumlah nilai data y

n : Banyak data

$\sum xy$: Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y

Menghitung standar skor *T-score* (Marzuki, dkk dalam Yane, 2014: 69).

$$T\text{-score} = 50 \pm \frac{X - M}{SD} \times 10$$

Keterangan :

T-score : Nilai yang digunakan dari skor mentah menggunakan angka 50 dan SD 10 (nilai standar).

X : Skor mentah dari hasil tes dan pengukuran (angka dasar).

M : Mean (rata-rata hitung)

SD : Standar deviasi, yaitu besarnya penyimpangan dari mean.

Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus koefisien korelasi ganda (Sugiyono, 2018: 191)

$$R_{y12} = \frac{\sqrt{r^2_{y1} + r^2_{y2} - 2r_{y1}r_{y2}r_{12}}}{1 - (r^2_{12})}$$

Keterangan:

R_y : Koefisien korelasi ganda

r_{y1} : Koefisien korelasi antara x_1 dan y

r_{y2} : Jumlah koefisien korelasi x_2 dan y

r_{12} : Jumlah koefisien x_1 dan x_2

Uji signifikansi koefisien korelasi ganda (Sugiyono, 2016: 192).

$$F_{\text{hitung}} = \frac{R^2/k}{(1-R^2)/(n-k-1)}$$

Keterangan:

- R : Koefisien korelasi ganda
- k : Banyaknya variabel independen
- n : Banyaknya anggota sampel

Untuk menghitung besarnya Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah ditentukan melalui koefisien determinasi dengan rumus:

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

Keterangan:

- K : Koefisien Determinasi
- r : Koefisien Korelasi sederhana