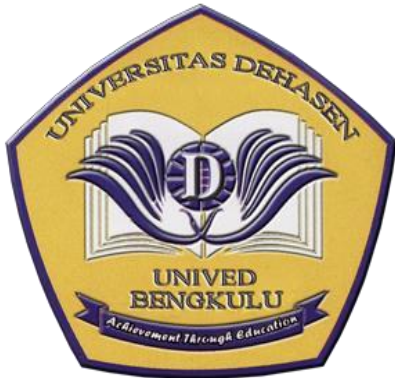


**SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 32
BENGKULU UTARA**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah Satu Syarat untuk Menulis Skripsi
Dan Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh gelar Strata*

**OLEH: SEFRAN APRYANGGA
NPM. 19190078**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
DEHASEN BENGKULU
2023**

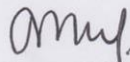
LEMBAR PERSETUJUAN
SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP
NEGERI 32 BENGKULU UTARA

SKRIPSI

OLEH
SEFRIAN APRYANGGA
NPM. 19190078

Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk ujian

Dosen Pembimbing I



Dr. Suwarni, M.M.
NIDN. 0211047001

Dosen Pembimbing II



Aji Sumantri, M.Pd,AIFO
NIDN.0202018604

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPd
NIK. 1703153

LEMBAR PENGESAHAN

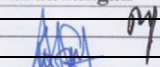

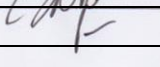

**SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP
NEGERI 32 BENGKULU UTARA**

SKRIPSI

**OLEH
SEFRIAN APRYANGGA
NPM. 19190078**

Telah disahkan oleh Dosen Pembimbing untuk Penelitian Pada:
Hari : Kamis
Tanggal : 6 Juni 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	Nama dan Kedudukan	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Suwami, M.M	0211047001		4/7/23
2.	Ajis Sumantri, M.Pd, AIFO	0202018604		4/7/23
3.	Dr. Mesterjon, M.Kom	0210128102		4/7/23
4.	Martiani, M.TPd	0202039202		5/7/23

Bengkulu, Juni 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Universitas Debhasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SEFRIAN APRYANGGA NPM

: 19190078

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah di tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaida, dan etika penulisan ilmiah.

Apa bila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 20 Maret 2023

Yang membuat pernyataan

SEFRIAN APRYANGGA NPM. 19190078

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Sefrian Apryangga
NPM : 19190078
Tempat/Tanggal Lahir : Wonoharjo, 19 april 2001
Agama : Islam
Alamat : Bengkulu Utara

Nama Orang Tua :

Ayah : Sariman

Ibu : Sularmi

Alamat : Bengkulu Utara

Riwayat Pendidikan : TK Annisa, SDN 106 Bengkulu Utara, SMPN 32 Bengkulu Utara, SMAN 09 Bengkulu Utara, UNIVED Bengkulu.

Pengalaman :

ABSTRAK

**SURVEI TINGKAT KELINCAHAN SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 32
BENGKULU UTARA**

Oleh:
Sefrian Apriyanga

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 32 Bengkulu utara. Penelitian ini adalah Metode penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode tes pengukuran. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik total sampling. Hasil tes kemampuan Kelincahan Sepak bola yang dimiliki 0 orang atau (0%) berada pada skor >05.60, 17 orang atau (85%) berada pada skor 05.70-6.70, 3 orang atau (15%) berada pada skor 6.80-7.80, 0 orang atau (0%) berada pada skor 7.90-8.90, 0 orang atau (0%) berada pada skor 10.00-09.00. Dapat disimpulkan bahwa ada Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan SMP Negeri 32 Bengkulu Utara, berkategori BAIK.

Kata Kunci : Kelincahan, Sepak bola,

ABSTRACT

**A SURVEY ON THE STUDENTS' AGILITY LEVEL OF FOOTBALL
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP NEGERI**

32 OF NORTH BENGKULU

By:

Sefrian Apryangga ¹⁾

Suwarni ²⁾

Ajis Sumantri ³⁾

This study aims to determine the students' agility level who participate in football extracurricular activities at SMPN 32 of North Bengkulu. This research is a research method is a survey research with a quantitative descriptive approach with a measurement test method. To get the sample in this study was done by using total sampling technique. The results of the football agility test were 0 people or (0%) were at a score > 05.60, 17 people or (85%) were at a score of 05.70-6.70, 3 people or (15%) were at a score of 6.80-7.80, 0 people or (0%) are at a score of 7.90-8.90, 0 people or (0%) are at a score of 09.00-10.00. It can be concluded that based on the results of research and discussion of SMPN 32 of North Bengkulu, it is in the good category.

Keywords: Agility, Football,

1) Student

2) Supervisors

MOTTO

“ Jangan hanya berdiam diri, ketika orang lain telah menyentuh garis finish. “

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap Alhamdulillah atas semua limpahan rahmat dan kasih sayangnya Dengan tulus Kupersembahkan Tugas Akhir Ku ini untuk orang – orang yang aku cintai sepenuh hati :

- ❖ *Pada Allah SWT Terima Kasih atas segala rahmat dan hidayah-nya. Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.*
- ❖ *Kedua Orang Tua Ku tersayang, Bapak dan Emak yang senantiasa mendo'akan yang terbaik, sehingga dapat terselesaikan Tugas Akhir Ku ini. Terima Kasih*
 - ❖ *Untuk Kakak dan Orang Spesial di dalam hidupku. Terima kasih atas segala bentuk support dan do'anya sehingga Tugas Akhir Ku ini dapat terselesaikan dengan baik.*
 - ❖ *Teman-teman Penjas yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, saya ucapkan Terima Kasih*
 - ❖ *Terima Kasih buat yang sudah mendo'akan ku untuk kelancaran dan kemudahan semua urusan yang aku lalui.*

Terima kasih ya Allah karena engkau telah memberikan anugerah terbesar dan terindah dalam hidupku.....

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelas Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu dengan judul: **“Survei Tingkat Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 32 Bengkulu”**. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan didalamnya, oleh karena itu segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan. Penulis juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Dra. Asnawati, M.Kom Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan dukungan serta membantu proses administrasi
2. Martiani, M.TPd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani S1 Universitas Dehasen Bengkulu yang beliau pimpin. sekaligus penguji II, yang telah memberikan keritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Dr. Suwarni, M.M selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar penulis segera menyelesaikan skripsi ini.

4. Aji Sumantri, M.Pd.AIFO selaku pembimbing I, yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan masukan, semangat, dan juga dorongan yang sangat positif agar penulis segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Mesterjon, M.Kom selaku penguji I, yang telah memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga Besar SMP Negeri 32 Bengkulu Utara yang mengizinkan melakukan observasi di sekolah tersebut.
7. Seluruh Dosen dilingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani S1 yang telah memberikan petunjuk disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
8. Dan seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani S1 angkatan 2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
9. Kedua orang tua, Bapak dan Ibunda yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh rasa kasih sayang dan seterusnya untuk saudara-saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak atau ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan, Aamiin.

Bengkulu, Mei 2023

Penulis, sefrian apyangga

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv BAB
I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatas Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori	8
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	32
2.3 Kerangka Berfikir	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.2 Metode Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel.....	35
3.4 Defenisi Operasional Variabel	36
3.5 Teknik Pengumpulan data	36
3.6 Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi data Penelitian	39
4.2 Distribusi Frekuensi Penelitian	41
4.3 Pembahasan	42

BAB V KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan	44
5.2 Implikasi	44

DAFTAR PUSTAKA	45
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	47
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam	19
Gambar 2.2 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar	20
Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Depan	21
Gambar 3.1 Lintasan tes kelincahan <i>zig-zag run</i>	37

DAFTAR TABEL

Gambar 3.1 Lintasan tes kelincahan <i>zig-zag run</i>	37
Tabel 3.2 Form Penilaian Tes Kelincahan	37

BAB I

PENDAHULUAN

2.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri dan roga (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniyah pada setiap manusia (Depdiknas, 2010: 2).

Dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan

Nasional BAB II pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan

aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pada pendidikan jasmani ada salah pembelajaran bola besar yaitu sepak bola, sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan dari pada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan. Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orangtua. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan

pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan keterampilannya dalam mengolah bola.

Berdasarkan survei yang dilakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 32 Bengkulu Utara, materi saat latihan antara lain: pemanasan; latihan teknik dasar meliputi *dribbling*, *passing*, *controlling*, *heading*, *small set game*, *shooting* ke gawang. Kegiatan ekstrakurikuler hanya diadakan satu Minggu sekali pada hari Minggu, dimulai pukul 14.00 - 17.30 WIB. Program latihan tidak berjalan dengan baik karena jadwal latihan hanya satu kali dalam satu minggu dan keterbatasan peserta ekstrakurikuler yang hadir. Banyak hal yang menyebabkan ekstrakurikuler sepakbola tersendat, seperti lapangan yang jauh dari sekolah dan dana untuk biaya operasional dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola hanya cukup untuk latihan satu kali dalam satu minggu. Sebagian peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola tidak hanya mengikuti latihan saat ekstrakurikuler, namun juga aktif dalam klub-klub sepakbola atau SSB yang terdapat di Bengkulu utara sehingga teknik dasar sepakbola yang dikuasai para peserta didik yang aktif di klub-klub sepakbola atau SSB lebih baik dibandingkan peserta didik yang hanya berlatih saat ekstrakurikuler saja, karena jam latihan yang kurang.

Ada empat komponen untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga sepakbola yaitu latihan teknik, latihan fisik, latihan strategi dan latihan mental. Menurut Harsono (2016:100) “bahwa tujuan serta sasaran utama dari

latihan adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin”.

Bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola harus mengacu pada bentuk latihan seorang pemain untuk dapat bergerak dengan cepat serta mengubah arah tanpa ada kehilangan keseimbangan seperti latihan bolak balik, lari maju mundur, lari *zig-zag*”. Dalam hal ini di SMPN 32 masih belum diketahui bagaimana tingkat kelincahan dalam bermain sepak bola, sedangkan dalam hal kondisi fisik terbilang lumayan baik. Karena saat bermain

2x45 menit dilapangan siswa ekstrakurikuler belum menunjukkan tanda tanda kelelahan tetapi dalam hal kelincahan masih terdapat kekurangan yang dipengaruhi karena kurangnya latihan dan dijalankannya program latihan dari pelatihnya.

Kelincahan sangat membantu *foot work* dalam permainan. Jadi kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka *footwork* nya semakin baik pula. Tanpa gerakan kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharap pemain dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti pemain pada saat menggiring bola dapat mengubah-ubah arah dan menghindari lawan dengan cepat. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan dan kecermatan. Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul tentang, “Survei tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 32 Bengkulu utara.

2.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 2.2.1 Minat peserta didik dalam mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masih rendah.
- 2.2.2 Prestasi ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 32 Bengkulu utara belum memuaskan.
- 2.2.3 Kurangnya latihan ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri Sekecamatan SMPN 32 Bengkulu utara yang dilakukan hanya satu kali dalam satu minggu.
- 2.2.4 Minimalnya dukungan dari pihak sekolah kepada tim sepakbola SMP Negeri 32 Bengkulu utara dalam berbagai kejuaraan.
- 2.2.5 Belum diketahui “Tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepak Bola di SMPN 32 Bengkulu utara”.
- 2.2.6 Dalam latihan yang dilakukan satu kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit apalagi latihan tentang kelincahan.
- 2.2.7 Dalam pertandingan, beberapa siswa terlihat kurang dalam hal kelincahan yang membuat turunnya kualitas permainan dalam satu tim itu.

2.3 Batasan masalah

Sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala keterbatasan waktu, biaya, dan pengetahuan penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi pada tingkat Kelincahan Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 32 Bengkulu utara.

2.4 Rumusan masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah "Bagaimanakah tingkat kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 32 Bengkulu utara?"

2.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 32 Bengkulu utara?

2.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan masukan pada pihak-pihak terkait, diantaranya:

2.6.1 Secara Teoritis

2.6.1.1 Bagi sekolah dan guru penjas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP.

2.6.1.2 Bagi siswa

Hasil penelitian dapat dipakai untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP.

2.6.1.3 Bagi orang tua dan masyarakat umum

Sebagai bacaan yang bermanfaat bagi yang memerlukan sehingga dapat menambah pengetahuan.

2.6.2 Secara Praktis

2.6.2.1 Bagi sekolah dan guru

1) Guru dapat merencanakan dan mewujudkan model pembelajaran yang efektif dan efisien bagi siswa SMP.

2) Sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.

2.6.2.2 Bagi siswa

Dapat mengetahui sejauh mana tingkat keterampilanya dalam bermain sepakbola dan menambah wawasan yang lebih banyak dan untuk bisa dikembangkan dengan bergabung ke Sekolah Sepakbola (SSB) setempat.

2.6.2.3 Bagi orang tua dan masyarakat umum

Hasil penelitian dapat menjadi bahan referensi dalam pembuatan penelitian lanjutan.

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori Sepak Bola

2.1.1 Sejarah Sepak Bola

Sepakbola sudah dimainkan sejak ribuan tahun yang lalu, ada dokumen yang membuktikan bahwa sebuah permainan yang dimainkan dengan cara menendang ke dalam jala kecil dipakai oleh tentara Dinasti Han di Cina, pada abad 2 dan 3 SM. Permainan bola sepak tersebut dianggap berguna untuk melatih ketangkasan dan kekuatan tentara Dinasti Han. Bahkan kini sejarawan beranggapan bahwa permainan sepakbola juga telah dimainkan di Kyoto, Jepang, jauh sebelum abad ke 2 M. Di bagian belahan bumi Eropa orang-orang Yunani dan Romawi Kuno juga mengenal permainan bola sepak yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola moderen hanya saja sebuah tim saat itu masih berjumlah 27 pemain. Joseph A. Luxbacher, (2017:2)

Permainan sepakbola moderen berasal dari Inggris yang ditandai dengan berdirinya Football Association pada Tanggal 26 Oktober 1863 dan menyusun beberapa peraturan permainan pada Tanggal 6 Desember 1863. Pada Tanggal 21 Mei 1904 terbentuklah federasi sepakbola dunia yang disebut *Federation International de Football Association* (FIFA) atas inisiatif Robert Guerin dari Perancis. Di Indonesia, sepakbola berkembang atas kerjasama perkumpulan sepakbola di daerah-daerah dan sepakat membentuk

satu perserikatan yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia

(PSSI) pada Tanggal 19 April 1930 sebagai ketuanya yang pertama adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Sepakbola saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga lainnya, Luxbacher, (2017:2).

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang sudah termasuk 1 penjaga gawang atau kiper. Masing-masing tim mempertahankan gawangnya dan mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Kiper diperbolehkan untuk menguasai bola dengan kedua tangannya di dalam daerah penalti yang berukuran 16,5 x 16,5 meter. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai, atau kepala. “Gol diciptakan dengan menendang atau menyundul bola ke dalam gawang lawan, setiap gol dihitung skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol yang dinyatakan memenangkan permainan”, Luxbacher, (2017:2).

Lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan garis samping (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang (*goal line*). Panjang minimal 90 meter dan maksimal 120 meter, lebar minimal 45 meter dan maksimal 90 meter. “Untuk standar lapangan sepakbola Internasional panjang minimal 100 meter dan maksimal 110 meter sedangkan lebar minimal 64 meter dan maksimal 75 meter”, PSSI, (2010:4)

2.1.2 Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

2.1.2.1 Pengertian Teknik Dasar

Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajari setiap atlet berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam pertandingan sebenarnya. Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Syafruddin, (2014:13) teknik dasar adalah “cara khusus yang dapat direalisasikan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktek berdasarkan kondisi manusia secara utuh”. Berdasarkan kutipan di atas maka dapat diketahui bahwa teknik harus mampu memecahkan suatu gerakan dimana kondisi merupakan dasar yang utama.

Selanjutnya teknik dalam olahraga menurut Rothig dalam Syafruddin (2004:15) adalah ”model tertentu dari gerakan, karena model tersebut didasari oleh keadaan morphologis, fisiologis dan biomekanis serta pemecahan-pemecahan tugas gerakan yang dikembangkan dan diterapkan secara rasional”. Dalam hal ini teknik adalah model dimana keadaan morphologis, fisiologis dan biomekanis dalam pelaksanaannya akan menjadi hal utama dan saling berkaitan agar gerakan dapat dikembangkan secara rasional.

Selanjutnya menurut Koger (2015:138) “teknik dalam sepakbola adalah aksi yang digunakan agar pemain paham dan dapat berpartisipasi secara penuh di dalam pertandingan”. Untuk memulai dalam proses latihan sepakbola sebaiknya dimulai dengan mengajari pemain berbagai keterampilan teknik dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang

muncul di dalam pertandingan yang sebenarnya. Penguasaan keterampilan teknik bagi seorang atlet sangat perlu, karena mampu mempengaruhi prestasi maksimal tentunya dalam suatu pertandingan. Sehingga proses latihan mengenai teknik dasar adalah hal yang penting agar tujuan dapat tercapai.

2.1.2.2 Teknik Dasar Sepak Bola

2.1.2.3 Passing

Keterampilan untuk *passing* adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan, yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Menurut Mielke (2013:19) *passing* adalah “seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Pemain dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi.

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang berada pada lokasi yang lebih mengausai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. *Passing* yang efektif juga memberi peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* harus diberikan kepada teman tepat berada di depan telapak kakinya sehingga dia dapat melakukan

kontrol satu langkah yang lebih cepat dan dapat segera melakukan *passing* ke pemain lain.

Passing yang tepat akan membantu penerima mengontrol bola dengan baik dan menentukan gerak permainan berikutnya. Dalam hal ini diharapkan kepada pemain agar mampu menggunakan ruang kosong, dan memanfaatkan *passing* dalam rangka menyusun serangan, sehingga adanya kesempatan untuk eksekusi tendangan ke gawang lawan adalah hal yang memungkinkan dapat terjadi dalam waktu yang cepat. Pemain harus mengetahui konsep dasar atau hal-hal yang harus diperhatikan agar dapat melakukan *passing* dengan baik dan benar. Mungkin kelihatannya relatif mudah untuk mengoper bola yang menggelinding, namun pelaksanaannya tidaklah semudah itu jika lawan berusaha keras untuk mencuri bola dari pemain. Kebanyakan kesalahan dalam mengoper dan menerima bola dikarenakan teknik yang tidak sempurna, kurangnya konsentrasi, atau memilih teknik yang salah pada situasi tertentu. Agar dapat menjadi pengoper yang efektif pemain perlu mengembangkan keterampilan melalui latihan.

2.1.2.4 *Ball Control*

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang tidak luput dari perhatian pemain adalah keterampilan mengontrol bola. Pemain dapat mengontrol bola dengan berbagai cara. Seperti pada keterampilan lainnya, semua bagian tubuh dapat digunakan, kecuali lengan dan tangan. Cara yang paling sederhana dan efektif dilakukan untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki.

Kontrol bola dilakukan saat pemain mendapatkan bola dari temannya yang lain. Dalam keadaan tertentu keterampilan ini sangat dibutuhkan, khususnya bola yang diberikan susah untuk dikontrol dan lawan mencoba untuk merebut bola. Keadaan yang seperti ini membutuhkan penguasaan kontrol bola yang baik. Dari berbagai bagian tubuh yang dapat digunakan untuk mengontrol bola, Mielke (2013:30) mengatakan bahwa “dikebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”. Hal ini dikarenakan posisi dapat memberi peluang terbaik bagi pemain untuk memainkan bola dengan cepat dengan mengoperkan atau melakukan *dribbling* segera setelah menerima bola.

Pelaksanaan *ball control* menurut Mielke (2013:30-31) adalah sebagai berikut:

- a) Perhatikan saat bola mendekat
- b) Sentuhlah bola menggunakan kaki bagian dalam
- c) Ambillah posisi untuk melakukan permainan selanjutnya.

Saat akan melakukan kontrol seorang pemain harus memperhatikan saat bola itu mendekat, kemudian sentuh dengan menggunakan kaki bagian dalam. Karena dengan menggunakan kaki bagian dalam supaya bola tetap berada di depan pemain. Jadi pemain perlu bergerak ke arah datangnya bola, membidangkan tubuh, dan menerima bola dengan tetap mempertahankannya berada di daerah terlindung di antara kedua kaki. Kontrol ini dapat dilakukan apabila bola yang didapat dari operan bola rendah.

Kontrol bola tidak hanya dilakukan dengan kaki bagian dalam saja, tapi bisa dilakukan dengan kepala, dada, dan paha. Semua itu dilakukan apabila bola datangnya tinggi (melayang di atas tanah). Bola tinggi kebanyakan dikontrol dengan dada. Pelaksanaan kontrol bola dengan dada tidaklah mudah, karena perlu keseimbangan tubuh saat mengontrol.

2.1.2.5 *Dribbling*

Bagian dari sepakbola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia bahkan Dunia adalah menggiring bola. Menggiring bola memang penting, tetapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan, “Salah satu kunci terpenting dalam sepakbola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat”, Scheunemann, (2012: 47).

Keberhasilan sebuah tim dalam permainan ini diukur dengan keterampilan tim menggiring bola dengan kaki dan menendangnya ke dalam gawang lawan. Keterampilan mempunyai arti bakat, prestasi dan kapasitas. “Prestasi merupakan keterampilan aktual yang dapat diukur langsung dengan tes tertentu, serta keterampilan motorik merupakan salah satu Indikator yang esensial yang termasuk dalam faktor pribadi yang melekat pada individu yang erat kaitannya dengan percakapan kualitas hasil belajar keterampilan dan setiap keterampilan motorik individu pada umumnya tidak ada yang sama atau bervariasi”, Willian B. Michael dalam Mielke, (2013:12)

Saat memulai suatu pertandingan sepakbola, keterampilan yang pertama kali yang mampu memacu semangat dan kepuasan adalah dengan melakukan

dribbling. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Jadi ketika pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Dengan mengusahakan bola selalu dekat dengan badan dan terkontrol setiap saat.

Penggunaan *dribbling* didalam suatu permainan tergantung pada bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, tentu saja keterampilan serta rasa percaya diri. Beberapa pemain sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, padahal bola masih bisa dibawa dahulu. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan untuk mendapatkan posisi operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu keteman satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik. Jadi saat memutuskan untuk melakukan *dribbling*, pemain harus mempertahankan kontrol bola, sehingga pemain dapat mengoperkan, menembakkan, atau terus menggiring bola dengan baik.

Pemain harus tahu tata cara atau pelaksanaan *dribbling* itu sendiri agar bisa melakukan *dribbling* dengan baik. Karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan kontrol yang rapat berbeda dengan saat menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang terjadi dapat berbeda. Sedikit kesalahan dalam melakukan *dribbling* dapat mengakibatkan bola lepas dari penguasaan.

Sepakbola moderen dilakukan dengan keterampilan gerak lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama menggiring bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bola dapat bergulir terus menerus di atas tanah.

Menurut Mielke (2013: 11) “Menggiring (*Dribbling*) adalah keterampilan dasar gerak dalam permainan sepakbola karena semua harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring secara efektif, sumbangan mereka di dalam permainan akan sangat besar.

Lawson & Placek dalam Mielke (2013:12) “Menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari yang mana bola dalam penguasaan. untuk bergerak dalam melakukan menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu keterampilan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan menembus pertahanan lawan. Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu team bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik.

Menggiring bola sangat besar perannya didalam permainan atau pertandingan sepakbola, maka teknik menggiring bola harus benar-benar dapat di

kuasai oleh seorang pemain sepakbola. Keterampilan menggiring bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. disamping itu menggiring bola juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Terdapat tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu; kecepatan, kelentukan, power dan kelincahan. Kecepatan hubungannya dengan cepat atau tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain dalam mengolah bola untuk melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. “Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan”, Mielke, (2013: 11).

Menurut Scheunemann, (2012: 49), menggiring bola memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk melewati lawan.

- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Dari uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain sepakbola untuk membawa bola di daerah ruang gerak yang sempit, dimana pemain berada di antara para pemain lawan. Menggiring merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting sekali untuk dimiliki oleh seorang pemain, karena menggiring itu sendiri sering kali dipergunakan oleh para pemain dalam melakukan serangan ke daerah gawang lawan.

1) Menggiring bola dengan sisi kaki bagian dalam.

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Teknik dasar untuk melakukan menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam dengan cara-cara sebagai berikut:

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.

- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Pelaksanaan menggiring bola yang menggunakan sisi kaki bagian dalam dapat dilihat pada gambar di belakang ini:



Gambar 2.1
Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Dalam

Sumber: Sucipto dkk, (2010:29)

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Untuk menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dapat dilakukan dengan pedoman sebagai berikut:

- a) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.

- b) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola, bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- c) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- d) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi dan
- e) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Pelaksanaan menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, dapat kita lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.2
Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

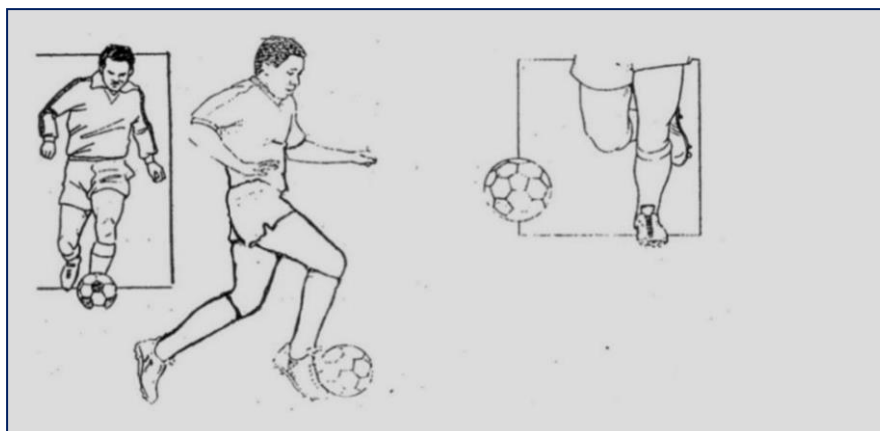
Sumber: Sucipto dkk, (2010:30)

3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak yang paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Menurut Sucipto dkk, (2010: 30), Teknik menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki;
- (b) Kaki yang digunakan menggiring bola

hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan; (c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola; (d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai; (e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola; dan (f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.3
Menggiring Bola Dengan Sisi Kaki Bagian Depan
Sumber: Sucipto dkk, (2010:30)

Saat memulai suatu pertandingan sepakbola, keterampilan yang pertama kali yang mampu memacu semangat dan kepuasan adalah dengan melakukan *dribbling*. Menurut Mielke (2013:1) “*dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Jadi ketika

pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Dengan mengusahakan bola selalu dekat dengan badan dan terkontrol setiap saat.

Penggunaan *dribbling* didalam suatu permainan tergantung pada bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, tentu saja keterampilan serta rasa percaya diri. Beberapa pemain sering mencoba menendang bola secara langsung pada saat panik, padahal bola masih bisa dibawa dahulu. Prinsip utama yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang. Ruang digunakan ntuk mendapatkan posisi operan atau tembakan yang lebih baik atau memberikan waktu keteman satu tim untuk mencari posisi yang lebih baik. Jadi saat memutuskan untuk melakukan *dribbling*, pemain harus mempertahankan kontrol bola, sehingga pemain dapat mengoperkan, menembakkan, atau terus menggiring bola dengan baik.

Pemain harus tahu tata cara atau pelaksanaan *dribbling* itu sendiri agar bisa melakukan *dribbling* dengan baik. Karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan kontrol yang rapat berbeda dengan saat menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang terjadi dapat berbeda. Sedikit kesalahan dalam melakukan *dribbling* dapat mengakibatkan bola lepas dari penguasaan.

Berdasarkan teknik gerakan menggiring bola di atas, maka menggiring merupakan suatu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh siapa saja yang ingin menjadi pemain sepakbola yang baik. Menggiring sangat sering

dipergunakan untuk mengontrol bola di daerah yang sempit, dimana seorang pemain yang menguasai bola berada di antara pemain-pemain lawan, dan pemain tersebut berusaha untuk keluar dari kepungan lawan. Menggiring dilakukan dengan menyentuh bola disetiap melangkah dan bola tidak boleh jauh dari kaki sebagai usaha untuk melindungi bola dari lawan.

3 *Shooting*

Sasaran utama dari setiap serangan dalam permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol. Seorang pemain sepakbola harus menguasai keterampilan menembak (*shooting*) dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik menembak (*shooting*) yang memungkinkan untuk melakukan tendangan dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan. Seperti yang dikatakan oleh Luxbacher dalam Mielke (2013:66) bahwa untuk mencetak gol pemain sepakbola harus mampu melakukan keterampilan menembak (*shooting*) di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif.

Keterampilan *shooting* harus dilatih dengan sebaik mungkin, hal ini merupakan eksekusi terakhir dari proses penyerangan. Latihan *shooting* sebaiknya dimulai dari urutan yang paling sederhana sampai urutan yang rumit. Cara yang tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan sebanyak mungkin dengan menggunakan teknik yang benar. Jadi bila ingin mendapatkan keterampilan *shooting* yang baik, pemain sepakbola harus diberikan kesempatan untuk menendang ke gawang sebanyak mungkin pada sesi latihan *shooting*. Hal ini dipertegas oleh Mielke (2013:67) “Pemain akan semakin bisa menjalankan

keterampilan *shooting* di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda”.

4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Keterampilan teknik merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga sepakbola. Seorang pemain tidak akan bisa memainkan olahraga sepakbola apabila tidak memiliki keterampilan teknik. Untuk bisa berlatih teknik seorang atlet atau siswa harus mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya. Menurut Rieder/Lehnertz dalam Syafruddin (2011:201) “keberhasilan seseorang atau atlet dalam belajar dan berlatih teknik ditentukan oleh beberapa teknik yang terdiri dari: 1) faktor kondisi fisik, 2) pengalaman gerakan, 3) bakat dan kemampuan belajar, 4) motivasi, 5) bentuk informasi dan instruksi yang diberikan, 6) lingkungan.

Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik olahraga. Dalam sepakbola, beberapa bentuk teknik membutuhkan kondisi fisik saat melatihnya, seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Saat melakukan shooting seorang pemain membutuhkan daya ledak, keseimbangan dan koordinasi yang baik, jika tidak maka hasil yang diperoleh tidak maksimal.

Bakat dan kemampuan belajar juga mempengaruhi seorang pemain dalam mempelajari keterampilan teknik. Seorang atlet yang memiliki bakat dicabang olahraga tertentu diduga akan dengan mudah mempelajari keterampilan yang

diajarkannya. Selain itu motivasi juga salah satu faktor yang mempengaruhinya, seorang pemain yang memiliki motivasi yang bagus akan selalu memiliki semangat yang tinggi dalam latihan, sehingga keterampilan yang diajarkan diduga bisa dikuasai dengan baik. Sebaliknya pemain yang tidak memiliki motivasi diduga akan malas dalam latihan sehingga penguasaan keterampilannya susah dikuasai dengan baik.

Faktor lain yang ikut mempengaruhi adalah lingkungan sekitar. Menurut Syafruddin (2011:204) “yang dimaksud lingkungan disini adalah sarana dan prasarana, iklim, cuaca, temperatur dan lain-lain”. Sarana dan prasarana merupakan hal yang sangat penting dalam mempelajari keterampilan teknik. Jika sarana dan prasarana olahraga lengkap, cuaca yang baik dan temperatur udara yang sejuk tentu akan sangat membantu seorang atlet dalam menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola

2.3 Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan (*Agility*) berkaitan erat dengan kecepatan dan kelenturan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. *Agility* berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Berikut ini beberapa definisi Kelincahan (*Agility*)

Menurut Harsono dalam Apta dan Febi (2019:147) *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan xepat dan tepat pada

waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

Menurut Tite Juliantine, dkk dalam Apta dan Febi (2019:147) agility adalah kemampuan seorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Johansyah Lubis dalam Apta dan Febi (2019:148) agility adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*.

Kelincahan sangat di perlukan dalam sebuah permainan futsal terutama kecepatan saat bergerak dan kecepatan reaksinya dalam suatu rangsangan yang di berikan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk memperlambat, mempercepat bahkan merubah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan (Tollison,

2011:19). Sedangkan menurut Sukma (2015:43) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat serta dilakukan secara bersamaan. Kelincahan memainkan peranan yang penting terutama terhadap mobilitas-mobilitas fisik seorang pemain. Kelincahan ini memiliki karakteristik yang unik dimana kelincahan bukan suatu kemampuan fungsi tunggal melainkan tersusun oleh komponen kecepatan, power dan koordinasi yang dimana komponen tersebut saling memiliki keterkaitan satu sama lain (Scheunemann, 2012:27).

2.3.1 Macam-macam Agility

Menurut Apta dan Febi (2019:148) *Agility* dapat dibagi menjadi 2 macam, antara lain sebagai berikut:

2.3.1.1 Agility Umum

Agility Umum adalah *Agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungannya.

2.3.1.2 Agility Khusus

Agility khusus adalah *Agility* yang dipelukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu tuntutan cabang olahraga yang ditekuni.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Agility

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Agility* Menurut Apta dan Febi (2019:148) antara lain adalah sebagai berikut:

2.3.2.1 Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, speed, Power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi

2.3.2.2 Tipe tubuh, orang yang tergolong mesomorph lebih tangkas dari pada ekssomofr dan endomorf

2.3.2.3 Umur. *Agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid groth*). Kemudian selama periode *rapid groth*, *Agility* tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *rapid groth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.

2.3.2.4 Jenis kelamin. Anak laki-laki memiliki *agility* diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility* nya lebih mencolok

2.3.2.5 Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Sedangkan Menurut Kuswendi (2012:47) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya:

2.3.2.1 Tipe Tubuh

Tipe tubuh merupakan kapasitas fisik yang menjadi suatu indikasi kecocokan pemain dengan prestasi yang di peroleh dan peranan olahraga apa yang di tekuni. Seseorang yang memiliki bentuk tubuh tinggi ramping disebut dengan ectomorf dan seseorang yang bentuk tubuhnya bundar atau disebut endomorf cenderung memiliki kelincahan yang kurang. Sedangkan orang yang memiliki postur tubuh sedang namun baik atau mesomorf memiliki kelincahan yang lebih baik (Kuswendi, 2012).

2.3.2.2 Umur

Kelincahan Cenderung mengalami peningkatan sampai usia 12 tahun pada saat mulai memasuki rapid growth atau pertumbuhan cepat. Pada periode tersebut kelincahan cenderung tidak mengalami peningkatan bahkan ada yang sampai mengalami penurunan. Setelah melewati rapid growth atau pertumbuhan cepat kelincahan akan kembali mengalami peningkatan sampai anak mencapai usia

dewasa, dan saat mengalami penurunan lagi ketika memasuki usia lanjut (Sukanti, 2011:76).

2.3.2.3 Jenis Kelamin

Jenis kelamin laki laki cenderung memiliki kelincahan yang lebih dibandingkan perempuan. Itu dikarenakan kekuatan fisik laki laki lebih kuat dibanding perempuan (Ismoyo,2014:34).

2.3.2.4 Berat Badan

Berat badan yang tidak optimal mempegaruhi kelincahan. Ini dikarenakan jumlah gizi pada berat badan yang tidak optimal cenderung tidak terkontrol. Pada altet profesional kebutuhan gizinya harus seimbang supaya tidak mengalami masalah pada berat badannya (Ismoyo, 2014:35).

2.3.2.5 Kelelahan

Pada kondisi seseorang mengala kelelahan kelincahan cenderung menurun. Oleh karena itu, penting seorang pemain untuk memlihara daya tahan otot serta jantungnya supaya tidak mudah kelelahan. Dan tak lupa seorang pemain harus pandai-pandai mengatur waktu latihan dengan istirahatnya (Ismoyo, 2014:36).

2.3.3 Metode Latihan *Agility*

Metode Latihan adalah Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan, peserta didik memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Rusman, 2011:67). Suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

Menurut Apta dan Febi (2019: 149) ada 8 metode Latihan *Agility* yaitu:

2.3.3.1 *Shuttle Run* (lari bolak balik)

Memiliki tujuan melatih kelincahan dengan mengubah gerak tubuh arah lurus. Metode ini dilakukan dengan berlari bolak balik secepatnya dari titik satu ke titik lainnya. Setiap kali sampai pada suatu titik, harus berusaha secepatnya membalikan badan untuk lari menuju titik yang lain. Latihan ini dilakukan sebanyak 10 repetisi.

2.3.3.2 *Combination Zig zag drill*

Memiliki tujuan melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara membuat persegi dengan jarak 10 meter setiap sisinya berdiri di sisi lapangan kemudian lakukan lari mundur, sprint, lari mundur dan sprint secara bergantian di tiap sudut persegi.

2.3.3.3 *Dot drill with one foot*

Memiliki tujuan melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara membuat persegi dengan jarak 60 cm dan satu titik ditengah-tengah persegi. Peserta berlatih lompat melompat ke titik- titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik kemudian ganti dengan kaki lainnya. Lompatannya adalah maju, mundur ke samping.

2.3.3.4 *The corner drill*

Memiliki tujuan melatih kelincahan tubuh dalam mengubah arah. Metode ini dilakukan dengan cara buatlah jarak 10 meter. Atlet berdiri di

garis star kemudian sprint ke *cones* 1, kemudian lari menyamping menuju *cones* 2, dan selanjutnya berlari mundur menuju *cones* 3, atlet mengitari *cones*. Kemudian sprint lari menyamping, lari mundur lagi hingga garis *start*.

2.3.3.5 *Hip Rotation*

Memiliki tujuan melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan cara dimulai dengan posisi siap di ujung dekat tangga dengan kaki kiri di luar tangga dan kaki kanan di kotak pertama. Pada saat melompat putar pinggul 45 derajat ke kanan sehingga kaki kanan tetap di kotak pertama dan kaki kiri di kotak kedua. Saat mendarat segera melompat Kembali dengan cepat dan memutar pinggul 45 derajat ke kiri sehingga kaki kiri tetap di kotak ke dua dan kaki kanan berada di luar sejajar dengan kaki kiri dan seterusnya.

2.3.3.6 *Skier*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan cara mulai dalam posisi siap di ujung dekat tangga dengan kaki kiri di luar tangga dan kaki kanan di kotak pertama. Lompat kemudian mendarat dengan kaki kanan di luar sebelah kanan kotak pertama dan kaki kiri di dalam kotak kedua. Kemudian melompat lagi dan mendarat dengan kaki kiri luar di sebelah kiri kotak kedua dan kaki kanan di dalam kotak ketiga, dan seterusnya.

2.3.3.7 *Three-way Hurdle*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan membuat 10 rintangan mini (15-25 cm) terpisah dari satu sama lain seperti yang ditunjukkan pada gambar. Jarak antara rintangan dan perubahan arah 1 meter. Mulai dalam posisi siap, menghadapi rintangan pertama dengan melompat ke depan 2 rintangan, kemudian melompat ke samping kanan 2 rintangan, melompat ke depan 2 rintangan. Lakukan secara bergantian.

2.3.3.8 *Diagonal Crossover hurdle*

Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Metode ini dilakukan dengan cara buat 12 rintangan mini (ukuran 15-25 cm) yakni 2 rintangan ke depan, pada sudut 25 derajat ke kanan. 2 pada sudut 45 derajat ke kiri, 2 pada sudut 45 derajat secara bergantian.

2.3.4 Manfaat kelincahan

Manfaat Kelincahan Kelincahan merupakan salah satu bagian yang penting bagi seorang atlet futsal dikarenakan tanpa adanya kelincahan, atlet akan kesulitan mendapatkan prestasi dalam bidang olahraga. Adapun manfaat dari kelincahan yaitu:

- 2.3.4.1** Mempermudah pemain saat berlatih dalam teknik-teknik tinggi.
- 2.3.4.2** Mengkoordinasi gerak ganda.
- 2.3.4.3** Gerakan yang dilakukan dapat lebih efektif dan efisien.
- 2.3.4.4** Mempermudah saat antisipasi terhadap lawan saat bertanding.
- 2.3.4.5** Mengantisipasi terjadi cedera pada atlet (Baruna, 2018).

2.2 Penelitian yang Relevan

Untuk membantu mempersiapkan penelitian ini dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digukan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

2.2.1 Rina Rismawati (2010) dengan judul : “Hubungan antara Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Otot terhadap Keterampilan Bolabasket Tim Putri UKM Bolabasket UNY”. Dalam penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 20 orang. Hasil kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut: a. Korelasi gabungan variabel kecepatan, kelincahan, dan daya tahan otot dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,627 termasuk signifikan. b. Korelasi antara kecepatan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,5961 termasuk signifikan. c. Korelasi antara kelincahan dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan. d. Korelasi antara daya tahan otot dengan keterampilan bolabasket sebesar 0,4515 termasuk signifikan.

2.2.2 Penelitian relevan yang ke dua dengan judul ini adalah penelitian oleh Abdul Alim tahun 2004 dengan judul: “Sumbangan Power Otot Lengan. Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Tungkai terhadap Power dan Kecepatan Service Tenis Lapangan Atlet Yunior DIY”. Hasil penelitiannya yaitu: a. Ada sumbangan power otot lengan terhadap power dan ketepatan servis tenis lapangan pada atlet yunior DIY yaitu sebesar

40,96%. b. Ada sumbangan kekuatan otot perut terhadap power dan ketepatan servis tenis lapangan pada atlet junior DIY yaitu sebesar 22,689%. c. Ada sumbangan power otot tungkai terhadap power dan ketepatan servis tenis lapangan pada atlet junior DIY yaitu sebesar 11,223%. d. Ada sumbangan power otot lengan, kekuatan otot perut, power otot tungkai terhadap power dan ketepatan servis tenis lapangan pada atlet junior DIY yaitu sebesar 74,880%.

2.3 Kerangka Berpikir

Penguasaan teknik dasar secara baik mutlak dimiliki oleh semua pemain sepakbola. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka seorang pemain sepakbola akan dapat mengembangkan permainan sesuai strategi permainan yang direncanakan pelatih. Selain memerlukan dukungan penguasaan teknik dasar yang baik, setiap pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang prima salah satunya kelincahan, sebab permainan sepakbola yang keras dan dilakukan dalam tempo yang lama cenderung akan menguras fisik pemain.

Proses pembinaan teknik dasar dan kondisi fisik salah satunya kelincahan pemain sepakbola biasanya dilakukan sejak usia dini oleh SMPN 32 Bengkulu Utara. Keberhasilan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 32 Bengkulu Utara yang dalam hal ini SMPN 32 Bengkulu Utara dalam melakukan pembinaan teknik dasar dan kondisi fisik yaitu terkhususnya kelincahan perlu kajian secara berkala untuk melihat hasil yang telah dicapai sebagai dasar untuk pembinaan selanjutnya.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal di SMPN 32 Bengkulu Utara dengan jangka waktu kurang lebih satu minggu setelah mendapat surat izin penelitian dari Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu yaitu pada tanggal 23 Mei 2023.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian *survey* dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dimana peneliti hanya melihat bagaimana Tingkat Kelincahan pemain Futsal di SMPN 32 Bengkulu Utara. Pelaksanaan metode deskriptif tidak hanya terbatas sampai pada pengumpulan data dan penyusunan data, tetapi meliputi analisis dan interpretasi tentang arti data itu.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, Arikunto (2010:173). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh pemain Futsal SMPN 31 Bengkulu Utara yang berjumlah 20 orang

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto,2010:174). Berdasarkan populasi yang digunakan maka teknik yang digunakan untuk pemilihan sampel penelitian adalah total sampling

yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Mengingat pendapat diatas bahwa untuk pemilihan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

3.4 Defenisi Operasional Variabel

3.4.1 Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam penelitian ini kelincahan adalah kemampuan siswa dalam melakukan tes *zig-zag run*.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

3.5.1 Tes Kelincahan (*agility*)

Untuk mengukur kelincahan di ukur dengan tes *zig-zag run*, dalam (Arsil, 2014:108)

a. Tujuan : untuk mengukur kelincahan dan koordinasi dalam bergerak dan merubah arah.

b. Alat :

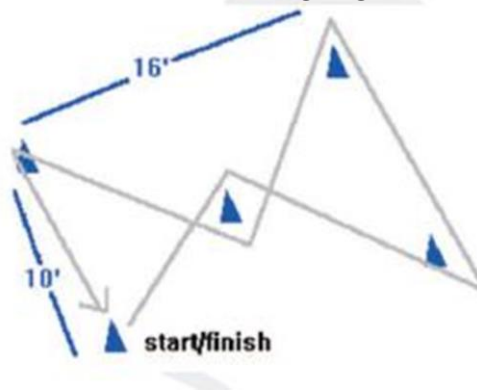
- 1) Lapangan (lintasan lari yang datar).
- 2) Alat tulis
- 3) Stopwatch
- 4) Kerucut/patok
- 5) Blangko untuk hasil data

c. Pelaksanaan :

- 1) Pada aba-aba “bersedia” testee berdiri di belakang patok pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” testee start dengan start berdiri.

- 3) Dengan aba-aba “ya” testee segera berlari menuju patok kedua (ditengah) lalu melewati patok ketiga (dibagian kanan bawah) setelah itu menuju patok ke empat (dibagian kanan atas) kemudian melewati patok yang di tengah lgi menuju patok ke lima (dibagian kiri atas) dan menuju finish pada patok pertama.
- 4) Setelah melewati garis finish, pencatat waktu dihentikan.
- 5) Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01).

Gambar 3.1 Lintasan tes kelincahan *zig-zag run*



Tabel 3.1 Norma tes kelincahan

Waktu (detik)	Kategori
< 05.60	Baik sekali
5,70 – 6,70	Baik Sedang
6,80 – 7,80	Kurang Kurang
7,90 – 8,90	Sekali
9,00 – 10,00	

Sumber : Arsil (2014: 108)

Tabel 3.2 Form Penilaian Tes Kelincahan

No	Nama	Hasil	Kategori
1	Akbar	6.32	Sedang
2	Candra	6.33	Sedang
3	Dio	5.84	Baik
4	Gaiih	5.71	Baik
5	Harianto	5.81	Baik
6	Jati	5.91	Baik
7	Tito	6.32	Baik
8	Enggo	6.54	Baik
9	Wardi	6.66	Baik
10	Erik	5.81	Baik
11	Haufai	5.72	Baik
12	Riko	5.79	Baik
13	Rian	5.80	Baik
14	Ikhbal	6.12	Baik
15	Olivier	6.32	Baik
16	Panca	6.11	Baik
17	Mario	6.45	Baik
18	Gana	6.99	Sedang
19	Goio	6.89	Sedang
20	Luki	7.50	Sedang.

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis diskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2017:245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\frac{F}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = frekuensi

n = Jumlah data

