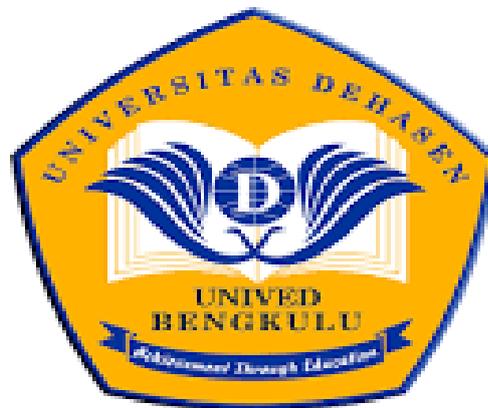


**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA KLUB  
AKSI MUDA BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

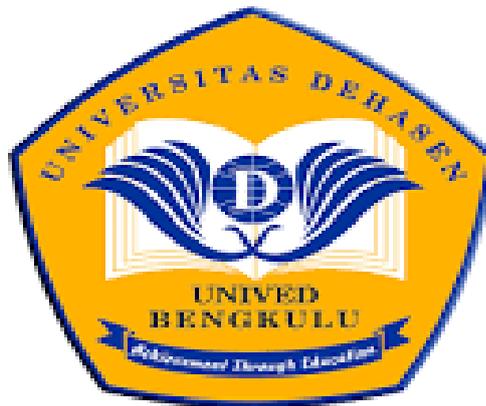


**OLEH :**  
**FRIOGA AHMAD PABELLA**  
**19190043**

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

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA KLUB  
AKSI MUDA BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menulis Skripsi (**Proposal Skripsi**)*

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Menyelesaikan*

*Program Studi Pendidikan Jasmani*

*Memperoleh Gelar strata 1 (**skripsi**)*

**OLEH:**

**FRIOGA AHMAD PABELLA**

**19190043**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**2023**

**LEMBARAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA KLUB AKSI  
MUDA BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**FRIOGA AHMAD PABELLA**  
**NPM: 19190043**

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk ujian Skripsi :

**Pembimbing 1,**



**Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring, M.Pd**  
**NIDN. 0207128501**

**Pembimbing 2**



**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**

**LEMBARAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN**  
**DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA CLUB AKSI MUDA**  
**BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**FRIOGA AHMAD PABELLA**  
**NPM. 19190043**

Telah Disahkan Oleh Dosen Pembimbing dan Penguji Skripsi :

Hari : Senin  
Tanggal : 29 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring, M.Pd	0207128501		07-06-2023
2	Sekretaris	Ajis Sumantri, M.Pd. AIFO	0202018604		07-06-2023
3	Penguji 1	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		07-06-2023
4	Penguji 2	Feby Elra Perdima, M.Pd.AIFO	0227079001		07-06-2023

Bengkulu, 29 Mei 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen Bengkulu



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

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frioga Ahmad Pabella  
NPM : 19190043  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Apabila di kemudian hari terbukti atau 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, 29 Mei 2023



FRIOGA AHMAD PABELLA  
NPM.19190043

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama :Frioga Ahmad Pabella  
Npm :19190043  
Tempat/ tanggal lahir :Muara Tiga 07 Maret 2001  
Agama :Islam  
Alamat :Jalan Muara Tiga, Pino Baru  
Kecamatan Air Nipis  
Kabupaten Bengkulu  
Selatan, Bengkulu

### Nama orang tua:

Ayah :Sepidin  
Ibu :Nurhayati  
Alamat :Jalan Muara Tiga, Pino Baru  
Kecamatan Air Nipis  
Kabupaten Bengkulu  
Selatan, Bengkulu

### Riwayat Pendidikan

- ✓ SD Negeri 63 Bengkulu Selatan
- ✓ MTS Negeri Manna 2 Suka Negeri
- ✓ SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA KLUB AKSI MUDA BENGKULU SELATAN

Oleh:

**Frioga Ahmad Pabella**

**Lina Tri Astuty Beru Sembiring**

**Ajis Sumantri**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola klub aksi muda bengkulu selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sampel penelitian ini seluruh pemain sepakbola klub aksi muda bengkulu selatan berjumlah 20 orang. Hal ini dapat dilihat peningkatan kemampuan *dribbling* melalui tes awal dan tes akhir. Tes awal (pre test) nilai tercepat 9,67 dan nilai terlambat 15,15, rata-rata 11,84. Tes akhir (post test) nilai tercepat 9,5, nilai terlambat 13,79, rata-rata 11,15. Tes awal 11,84 meningkat menjadi tes akhir 11,15. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* sepakbola. Berdasarkan data *pre test* dan *post test* kemampuan *dribbling* pemain sepakbola klub aksi muda bengkulu selatan maka didapatkan hasil uji normalitas yang seluruhnya data berdistribusi normal. Selanjutnya hasil t test menunjukkan  $t_{hitung} : 6,53 > t_{tabel} : 2,09$ . Sehingga nilai ini mengindikasikan bahwa latihan kelentukan memberi pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dengan demikian hipoteses yang berbunyi terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola klub aksi muda Bengkulu Selatan “ diterima.

Kata Kunci: kemampuan *dribbling*, kelentukan

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF FLEXIBILITY TRAINING ON  
PLAYERS' DRIBBLING ABILITY AT AKSI MUDA CLUB  
IN SOUTH BENGKULU**

**By :**

**Frioga Ahmad Pabella<sup>1</sup>  
Lina Tri Astuty Beru Sembiring<sup>2</sup>  
Ajis Sumantra<sup>2</sup>**

This study aims to determine the effect of flexibility training on the dribbling abilities of football players at the South Bengkulu Aksi Muda Club. This type of research is experimental research. In this research sample, there were 20 football players for the South Bengkulu Aksi Muda Club. This can be seen from the increase in dribbling skills through the pre-test and post-test. Initial test (pre-test) the fastest score of 9.67 and the late score of 15.15, an average of 11.84. Final test (post-test) the fastest score is 9.5, the late score is 13.79, and the average is 11.15. The initial test of 11.84 increased to the final test of 11.15. The instrument used in this study is the ability to dribble football. Based on the pre-test and post-test data on the ability to dribble football players from the South Bengkulu Aksi Muda Club, the results of the normality test were obtained, and all data were normally distributed. Furthermore, the results of the t-test show count:  $6.53 > t$ -table: 2.09. So this value indicates that flexibility training has a significant effect on improving dribbling abilities. Thus, the hypothesis which reads that there is an effect of flexibility training on the dribbling ability of football players at the South Bengkulu Aksi Muda Club is accepted.

Keywords: Skills, Dribbling, Flexibility.

- 1.) Student
- 2.) Supervisors



## **MOTTO**

“ Berjuang seperti ayahmu dan bersabarlah seperti ibumu.”-(Frioga Ahmad Pabella)

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.” – (QS Ar-Rad : 11)

“ Barang siapa keluar untuk mencari ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga dia kembali.” – (HR Tirmidzi)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah setitik keberhasilan dan cita-cita telah saya raih Namun perjalanan masih sangatlah panjang. Karena satu jalan telah ku lalui namun hal ini tidak membuatku menjadai tunggi, dan sepenggal dari tanda baktiku kepada orang tuaku, mereka tidak peduli hujan badai maupun panas, dan tidak pernah lelah dalam berkerja. Terima kasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa ayah dan ibu serta serta selalu membiarkan saya mengejar impian saya apapun itu.

Maka dari itu Skripsi ini aku persembahkan untuk :

- Pada Allah SWT Terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-Nya, Tugas ini dapat terselesaikan dengan baik.
- Skripsi ini saya persembahkan untuk Ayah Sepidin dan Ibu Nurhayati saya dimana merekalah yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur tidak cukup menikmati semuanya.

- Kakak ku Diti Marlina, A.Md.Keb yang selalu member dukungan dan semangat.
- Abangku Wiki Supriadi yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi
- Untuk kawan-kawan seperjuang penjas Universitas Dehasen Bengkulu terima kasih atas motivasi dan semangatnya.
- Untuk teman sejawat dan pelatih Aksi Muda Bengkulu selatan yang telah membantu saya dalam penelitian.
- Seluruh kerabat dan keluarga yang memberikan motivasinya.
- Almamaterku yang tercinta.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., Ak, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas kebijakannya.
3. Martiani, M.TPd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani (PENJAS)
4. Dr. Lina Tri Astuty Beru Sembiring. M.Pd, selaku dosen pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal skripsi ini.
5. Ajis Sumantri, M.Pd,. AIFO selaku dosen pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal skripsi ini.

6. Azizatul Banat, SS, M.TPd, selaku penguji I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal skripsi ini.
7. Feby Elra Perdima, M.Pd,. AIFO selaku penguji II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Program S1 Pendidikan Jasmani FKIP UNIVED Bengkulu yang telah memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan proposal skripsi ini.
9. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi kelancaran dalam penyusunan proposal skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan proposal skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Hanya ucapan terima kasih yang dapat diucapkan, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, dan semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Bengkulu, 29 Mei 2023

FRIOGA AHMADPABELLA  
NPM.19190043

## DAFTAR ISI

	<b>HALAMAN</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	v
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACK</b> .....	vii
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	7
2.1 Deskripsi Teori .....	7
2.1.1 Permainan Sepak Bola.....	7

2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola .....	8
2.1.3 Teknik Dasar <i>Drbbiling</i> .....	9
2.1.4 Kelentukan .....	11
2.1.5 <i>Dribbling</i> .....	15
2.1.6 Komponen Kondisi Fisik.....	19
2.1.7 Latihan .....	19
2.2 Hasil Penelitian Yang Releven.....	22
2.3 Kerangka Berfikir.....	27
2.4 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan .....	29
3.2 Metode Penelitian .....	29
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.4 Populasi dan Sampel.....	30
3.5 Jenis dan Sumber Data .....	31
3.6 Tekni Pengumpula Data.....	31
3.7 Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Deskripsi Data Penelitian .....	35
4.2 Analisis Data dan Uji Hipotesis .....	37
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
4.4 Keterbatasn Penelitian .....	42
4.5 Saran .....	42
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>43</b>
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

### *Halaman*

1	Tabel Deskripsi Data Penelitian.....	35
2	Tabel Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kemampuan Dribbling .....	36
3	Tabel Deskripsi Frekuensi Data Tes Akhir Kemampuan Dribbling .....	37
4	Tabel Uji Normalitas Data Penelitian .....	38
5	Tabel Uji Homogenitas Data Variable X Dan Y .....	38

## DAFTAR GAMBAR

### *Halaman*

1. Kelentukan pergelangan kaki .....	15
2. Menggiring bola (Dribbling) .....	18
3. Kerangka konseptual .....	27
4. Tes Kemampuan Dribbling Sepakbola .....	33
5. Diagram Pre Test Kemampuan Dribbling .....	36
6. Diagram Post Test Kemampuan Dribbling .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
1. Progam Latihan .....	49
2. Table penyajian data hasil tes <i>Dribbling pre tes dan post tes</i> .....	55
3. Uji Normalitas hasil <i>pre test</i> kemampuan <i>Dribbling</i> .....	56
4. Uji Normalitas hasil <i>post test</i> kemampuan <i>Dribbling</i> .....	57
5. Uji Homogenitas kemampuan <i>Dribbling</i> pemain Sepakbola Klub Aksi Muda Bengkulu selatan .....	58
6. Pengujian Hipotesis.....	60
7. Rumus kelas Interval tes awal (pre test) dan tes akhir (post rest).....	62
8. Rumus T table, L Tabel dan F table .....	63
9. Daftar hadir pemain .....	65
10. Dokumentasi .....	67

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepak bola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh Klub sepakbola Aksi Muda Kabupaten Bengkulu Selatan.

Namun prestasi pada cabang sepakbola Aksi Muda Kabupaten Bengkulu Selatan masih tertinggal dengan Klub lain yang ada di Kabupaten Bengkulu Selatan, hal ini terlihat dimana klub Aksi Muda belum bisa meraih prestasi yang baik pada turnamen sepakbola antar klub bahkan piala Bupati Kabupaten Bengkulu Selatan. Pada turnamen sepakbola yang diadakan oleh Persiman FC tahun 2020 , Klub Aksi Muda terhenti di 16 besar sedangkan pada ajang turnamen lainnya di Kedurang CUP 2021 dan Air Nipis CUP 2022 tim Klub Aksi Muda hanya terhenti di putaran 8 besar. Minimnya prestasi yang diraih klub Aksi Muda dicabang sepakbola dikarenakan oleh beberapa faktor kondisi fisik terutama kelentukan yang kurang dimiliki oleh pemain sepakbola Aksi Muda sehingga kemampuan dribbling pemain sepak bola Aksi Muda tidak sesuai dengan yang diinginkan. Para pemain sering kali kehilangan bola pada saat menyerang yang membuat gagal membuat gol untuk tim dan ada terdapat faktor utama penyebabnya adalah para pemain tidak memiliki kelentukan dalam mendribbling bola agar lebih lincah.

Kelentukan penting dilaksanakan sehari-hari terutama bagi seorang atlet atau pemain suatu cabang yang menentukan keuletan gerak seperti senam,

atletik, gulat, dan permainan. Seseorang yang lentur maka akan lebih lincah gerakannya sehingga akan lebih baik prestasinya. Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan pargelangan, persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal. Istilah lain kelentukan adalah keluwesan, kelenturan dan flexibility.

Menurut Syafruddin (1999:58), “ Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan dalam gerakan-gerakan , mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi ”. menurut Endang (2019:79) kelentukan adalah merupakan kelentukan otot dan persendian, selain itu menurut Soegijanto (1990:19) mengatakan “ kelentukan merupakan kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luas.

Pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa unsur sudut pandang. Bila dilihat dari kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelentukan dapat dibedakan atas/ kelentukan umum dan kelentukan khusus. Sedangkan dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan aktif dan kelentukan pasif serta kelentukan statis dan dinamis. Menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:59) kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa factor antara lain :1) Koordinasi otot sinergis dan antagonis.2) Bentuk persendian.3) Temperatur otot. 4) Kemampuan tendon dan ligament.5) Kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan dan 6) Usia dan jenis kelamin.

Seorang pemain sepak bola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga

melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelentukan. Menggiring bola (*dribbling*) 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 menggiring bola dengan baik. Menggiring bola (*dribbling*) adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepak bola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan kondisi fisik seperti kelentukan, karena diprediksi kelentukan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Latihan kondisi fisik secara terorganisir dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Astrand dan Redhal Arsil (1999:3) merupakan aktifitas yang dilakukan secara berulang-ulang, terorganisir, terkoordinir, terencana, dan sistematis serta pelaksanaannya memperhatikan prinsip-prinsip latihan secara ilmiah agar kegiatan tersebut

dapat mengembangkan kemampuan dari unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, daya tahan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi.

Penguasaan teknik kelenturan serta kemampuan dribbling yang tidak baik akan berdampak pada jalannya pertandingan dan prestasi yang ingin dicapai. Dari permasalahan yang ditemukan pada Klub Sepakbola Aksi Muda Bengkulu Selatan ini Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan Kelenturan Terhadap kemampuan Dribbling pada pemain Sepakbola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan“.

## **1. 2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Kemampuan kelenturan pemain klub Aksi Muda Bengkulu Selatan masih rendah
- 1.2.2 Kemampuan dribbling pemain Klub Aksi Muda masih kurang atau rendah.
- 1.2.3 Sarana dan prasarana yang kurang memadai untuk menunjang kegiatanlatihan, yaitu keterbatasan jumlah bola yang disediakan Klub.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan terbatasnya dana serta waktu yang tersedia dalam pelaksanaan penelitian ini, maka penulis perlu membatasi variabel penelitian, yaitu pada **Pengaruh Latihan Kelenturan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan.**

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimakah Pengaruh latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Pada Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hal-hal sebagai berikut :Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kelentukan Pemain Sepakbola Pada Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Pelaksanaan penelitian antara pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan dribbling sepak bola diharapkan berguna untuk :

- 1.6.1 Pelatih, pembina serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan kondisi fisik khususya kelentukan dan kemampuan dribbling cabang olahraga sepak bola di Klub masing-masing.
- 1.6.2 Bahan masukan bagi dosen UNIVED yang mengajarkan kuliah sepak bola.
- 1.6.3 Bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas FKIP dan Perpustakaan Pusat Universitas Dehasen Bengkulu.
- 1.6.4 Hasil penelitian ini diharapkan dapat merupakan sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya sepak bola.
- 1.6.5 Sebagai sumbangan khasanah ilmu pengetahuan.
- 1.6.6 salah satu syarat untuk memperoleh sarjana.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Deskripsi Teori**

##### **2.1.1. Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di masyarakat. Olahraga ini cukup populer di masyarakat karena sepakbola bisa dimainkan pada berbagai macam tingkatan, mulai dari anak-anak, pria atau wanita, muda hingga paruh baya. Sepakbola juga bisa menjadi sarana prestasi dalam membela desa, daerah bahkan negara. Sepakbola yang menjadi populer di masyarakat merupakan citra sepakbola di Indonesia, khususnya di negara maju pada umumnya.

Sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengelola bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh, baik dengan kaki maupun tangan. Sepakbola merupakan permainan olahraga yang cukup rumit karena untuk bisa melakukan eksekusi yang benar dari setiap gerakan membutuhkan koordinasi antar anggota tubuh.

Soekatamsi (1988:11) mengatakan: "Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal, perlu adanya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam melakukan dasar-dasar permainan sepakbola." Selanjutnya, permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam dua babak dengan

durasi waktu pada setiap babak adalah 45 menit dan 15 menit untuk waktu istirahat. Hal ini tentunya melibatkan banyak komponen seperti fisik, teknik, taktik dan mental.

Dengan demikian sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya terdiri dari sebelas pemain, kedua tim tersebut kemudian saling bertanding dengan melibatkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik, strategi dan mental.

### **2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik dasar adalah salah satu landasan bagi para pemain untuk dapat bermain sepakbola. Pemain sepakbola wajib menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena hal ini menentukan keterampilan pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola dan perolehan prestasi untuk timnya. Dengan tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan yang merupakan hal yang sangat fundamental bagi pemain sepakbola, para pemain tentunya tidak dapat menjalankan taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih.

Teknik dasar sepakbola menurut Soekatamsi (1984:34) terdiri dari dua teknik yakni teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. (1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: lari, lompat, trik tipu dan gerak khusus penjaga gawang. (2) Teknik dengan bola meliputi: menendang, menyundul, menggiring dan menghentikan bola. Sedangkan Muchtar (1992:27) menyatakan bahwa, “teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola, berdasarkan gerakan dalam permainan sepakbola,” teknik bola meliputi (1) Teknik

menendang bola; (2) Teknik menahan bola (*trapping*); (3) Teknik menggiring bola (*dribble*); (4) Gerak tipu; (5) Teknik menyundul bola (*heading*); (6) Teknik merebut bola (*tackling*); (7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*); dan 8) Teknik penjaga gawang.

Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik guna mencapai kebugaran jasmani untuk dapat bermain sepak bola dengan sebaik-baiknya. Kemudian, Teknik bola pada dasarnya semua gerakan dengan bola. Keterampilan memainkan bola seorang pemain berkontribusi banyak terhadap kualitasnya dalam sepak bola. Oleh karena itu, setiap pemain harus menguasai dengan baik unsur-unsur teknik bola.

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar sepak bola berperan penting dalam penampilan pemain baik secara individu maupun kolektif, dan mendukung penerapan taktik dan strategi dalam permainan. Ketika pemain menguasai dasar-dasar sepakbola yang baik dan dapat bekerja sama dengan erat sebagai satu tim, maka hal ini akan mampu meningkatkan kualitas permainan untuk meraih kemenangan.

### **2.1.3. Teknik Dasar *Dribbling***

*Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu dari keterampilan yang harus dikuasai setiap individu pemain sepak bola karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola di lapangan. Bola harus dapat digiring dengan baik, tanpa lawan maupun melewati lawan, dengan menggunakan berbagai teknik penguasaan bola. *Dribbling* merupakan gerakan menendang

secara berselang-seling atau pelan-pelan, Sucipto (1999:28). Dari pendapat tersebut, dapat kita lihat bahwa *dribbling* adalah usaha untuk mendorong bola secara terputus-putus ke posisi tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola.

Sedangkan menurut (Luxbacher, 2004:47), *dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan permainan bola basket, yaitu pemain memiliki kemungkinan untuk mempertahankan bola saat berlari melewati lawan atau maju ke ruang terbuka. *Dribbling* dalam sepak bola modern dilakukan dengan teknik lari mengoper bola dengan gerakan sederhana, fleksibel dan presisi. *Dribbling* ditentukan oleh gerakan kaki dengan mendorong bola, sehingga bola menggelinding terus menerus di atas tanah. *Dribbling* dapat dilakukan hanya pada saat tertentu saja yaitu bebas dari lawan.

Terdapat berbagai macam teknik dasar *dribbling* dengan menggunakan bagian-bagian kaki. Seperti *dribbling* menggunakan kaki bagian luar (*outside*), menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside*), dan ada pula menggiring bola menggunakan kaki bagian punggung kaki (*instep*). Beberapa orang menganggap *dribbling* lebih merupakan seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gaya *dribbling* mereka sendiri sambil tetap mempertahankan bola supaya tidak mudah hilang atau direbut oleh pemain dari tim lawan.

Teknik penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Karena hanya dengan menguasai bola maka gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak

mudah hilang atau direbut oleh lawan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu kemampuan dalam menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

#### **2.1.4 Kelentukan (Flexibility)**

Menurut Munandar (1993:114-115), “ Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerakan seluas-luasnya”. Dalam pembentukannya berupa sendi , elastisitas otot dan ligament. Selain itu menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:58), “ Kelentukan diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas”.

Kelentukan penting dilaksanakan sehari-hari, lebih-lebih bagi seorang atlet suatu cabang yang menentukan keuletan gerak seperti senam, atletik, gulat, dan permainan. Seseorang yang lentur maka akan lebih lincah gerakannya sehingga akan lebih baik prestasinya. Dengan kata lain kelentukan merupakan kemampuan persendian, persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Istilah lain yang sering dikonosasikan sama dengan kelentukan adalah keluwesan, kelenturan dan flexibility.

Menurut Syafruddin(1999:58), “ Kelentukan adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan dalam gerakan-gerakan , mencegah cedera, dan mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi ”. Selain itu menurut

Soegijanto (1990:19) mengatakan “ kelentukan merupakan kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luas.

Pada dasarnya kelentukan dapat dilihat dari beberapa unsur sudut pandang. Bila dilihat dari kebutuhan suatu cabang olahraga, maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan umum dan kelentukan khusus. Sedangkan dilihat dari bentuk pelaksanaannya maka kelentukan dapat dibedakan atas kelentukan aktif dan kelentukan pasif serta kelentukan statis dan dinamis. Menurut Jonath/Krempel dalam Syafruddin (1999:59) kemampuan kelentukan dibatasi oleh beberapa factor antara lain :1) Koordinasi otot sinergis dan antagonis.2) Bentuk persendian.3) Temperatur otot. 4) Kemampuan tendon dan ligament.5) Kemampuan proses pengendalian fisiologis persyarafan dan 6) Usia dan jenis kelamin.

Untuk mengembangkan kemampuan kelentukan dilakukan latihan peregangan otot yang bertujuan untuk memperluas gerakan sendi. Ada tiga bentuk teknik latihan kelentukan (Setiawan 2005:114) sebagai berikut :

1. Peregangan dinamik (Dinamic Strech)

Peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama. Gerak berirama ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ruang gerak persendian.

2. Peregangan statik (static strech)

Peregangan statik merupakan cara untuk meregangkan sekelompok otot secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit yang kemudian dipertahankan

selama 20 hingga 30 detik . Untuk memperoleh hasil yang maksimal , sebaiknya tiga kali dalam setiap bentuk latihan.

### 3. Peregangan pasif

Waktu melakukan peregangan pasif, sipelaku berusaha agar sekelompok otot tertentu tetap rileks. Untuk meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan sampai tercapai rassa titik sakit. Peregangan ini dipertahankan selama 20 hingga 30 detik.

Peregangan ini perlu dilakukan secara hati-hati karena kemungkinan besar sipembantu tak tahu pasti batas titik sakit. Sebelum melakukan latihan kelentukan sebaiknya dilakukan pemanasan tubuh yang cukup secara menyeluruh.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerakan persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot, ligament dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin. Dengan demikian jelas bahwa kelentukan memegang peranan yang sangat besar dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan dan dalam mengoptimalkan kemampuan fisik yang lain.

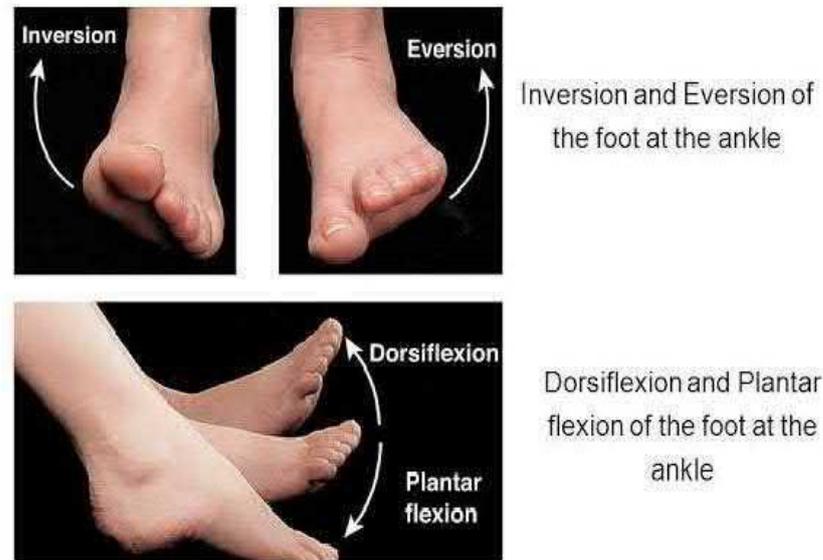
Kelentukan memungkinkan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Sepak bola memerlukan unsur kelentukan, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, sliding tackle, serta mengubah arah dalam berlari. Keuntungan bagi seorang pemain yang memiliki kelentukan yang baik akan dapat menguasai gerakan-gerakan atau teknik dribbling.

Harsono (2003: 163) menyatakan bahwa “kelentukan tubuh adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.” Kelentukan tubuh sangat di butuhkan ketika *dribbling*. Fleksibilitas penting di hampir semua olahraga karena fleksibilitas tubuh menggambarkan sifat yang memungkinkan segmen otot bergerak sejauh mungkin dalam rentang geraknya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:128) menyatakan bahwa ada dua jenis fleksibilitas atau kelentukan, yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Dalam hal fleksibilitas statis, ditentukan oleh besarnya rentang gerak dari satu atau lebih sendi. Peregangan statis dilakukan dengan cara meregangkan badan atau anggota badan dan menahan posisi ini beberapa saat tanpa bergerak (diam). Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan kecepatan tinggi. Kelentukan dinamis terjadi melalui gerakan berirama atau melompat pada tubuh atau anggota badan (*bouncing*) membuat otot tegang dan terulur. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat fleksibilitas seseorang adalah: Elastisitas otot, tendon dan ligamen, susunan tulang, bentuk sendi, suhu, usia, jenis kelamin, dan bioritme.

Dalam pelaksanaannya, latihan ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- 1) aktif: kegiatan atau latihan yang dilakukan secara mandiri oleh atlet yang bersangkutan,
- 2) pasif: Kegiatan atau latihan ini dilakukan dengan bantuan orang lain atau dengan bantuan tambahan tenaga luar (teman).

Kelentukan pergelangan kaki terdiri dari beberapa gerakan yang membentuk sudut kelenturan yang saling berhubungan dalam menggiring bola, yaitu: plantarfleksi, dorsofleksi, inversi dan eksekusi.



**Gambar. 1 Kelentukan Pergelangan Kaki**

Manfaat bagi pemain sepakbola saat saat memiliki kelentukan yang baik adalah: (1) menguasai gerakan dengan cepat untuk melakukan teknik atau taktik, (2) Tidak mudah terjadi cedera pada otot, (3) Gerakannya terasa ringan sehingga tidak mudah lelah. (4) Membantu menambah daya tahan, kecepatan dan kelincahansan. Berdasarkan pendapat tersebut keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk memainkan bola bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola, sehingga mampu melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola.

### **2.1.5 Dribbling**

Menurut Lingling (2011: 67): *Dribbling* adalah keterampilan mendasar dalam sepakbola, semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak,

berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau menembak. Ketika seorang pemain menguasai teknik *dribbling* secara efektif, maka kontribusi mereka dalam permainan untuk tim tentu akan sangat besar. Pemain yang dapat dikategorikan mampu melakukan *dribbling* harus bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik terlebih dahulu. Dengan kata lain pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik jika tidak bisa menendang dan menguasai bola dengan baik.

Menurut Sarumpaet (1992:25), menggiring bola (*dribbling*) dalam sepakbola merupakan teknik dalam usaha menggerakkan bola dari satu area ke area lain selama pertandingan. *Dribbling* merupakan teknik yang harus dimiliki dan dikuasai seluruh pemain sepakbola, teknik ini sangat bermanfaat dalam situasi pertandingan karena jika tidak menguasainya pemain tidak bisa bermain dengan baik

Berikut adalah beberapa tujuan dari *dribbling* menurut Sukatamsi (1988:158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari peluang untuk mengoper bola kepada teman secara tepat dan 3) mengontrol bola dan menyelamatkannya ketika tidak ada cara atau kesempatan untuk mengopernya ke teman.

Untuk dapat melakukan *dribbling* dengan benar maka perlu dilakukan latihan secara terus menerus (*continue*) dan tentunya dengan cara yang sudah terprogram yang nantinya menjadi kebiasaan dan keterampilan sehingga pada akhirnya menjadi sebuah gerakan yang otomatis. Kemudian, agar *dribbling* tetap dalam jangkauan kontrol dan tidak mudah ditangkap oleh lawan, maka perlu memperhatikan prinsip-prinsip *dribbling*.

Prinsip *dribbling* menurut Soekatamsi (1988:158) sebagai berikut: 1) bola dikuasai pemain dan tidak mudah ditangkap oleh lawan. 2) di depan pemain ada area kosong berarti bebas dari lawan. 3) *dribbling* dengan kaki kanan atau kiri, setiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, sehingga bola didorong bukan ditendang. Ketukan bola tidak mengubah ritme langkah kaki. 4) Saat *dribbling*, jangan selalu fokus pada bola saja, tetapi juga memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan posisi lawan atau teman. 5) badan agak miring ke arah depan, gerakan tangan bebas seperti saat sedang lari biasa. Dengan mengikuti prinsip ini, maka akan mudah dalam melakukan gerakan *dribbling* dan untuk menguasai bola.

Berdasarkan kontak bola dengan kaki, *dribbling* sendiri terdiri dari berbagai jenis. Pada prinsipnya menurut Soekatamsi (1988: 159-160) *dribbling* dapat dilakukan dengan menggunakan tiga bagian kaki.

#### 1. *Dribbling* dengan bagian dalam kaki

Sentuh bola dengan bagian dalam kaki dan buat agar kaki tetap tegak lurus di depan bola. Posisi lutut sedikit di tekuk, tendang perlahan untuk tetap mengontrol bola dan pusatkan kekuatan di tengah bola untuk memudahkan kontrol bola.

#### 2. *Dribbling* dengan kaki penuh

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola. Langkah harus teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola maju dan bola harus selalu dekat dengan kaki,

sesuai dengan irama lari. Kedua lutut kaki harus selalu dalam posisi sedikit ditekuk ada saat *dribbling*, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian mengamati keadaan di lapangan, melihat posisi lawan dan teman. *Dribbling* dengan kaki penuh ini memungkinkan pemain membawa bola dengan cepat. Teknik ini hanya digunakan bila ada ruang kosong di depan pemain atau bebas dari lawan sehingga jarak *dribbling* cukup jauh.

### 3. *Dribbling* dengan bagian luar kaki

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola. Langkah teratur dengan kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola maju. Kedua lutut kaki harus selalu dalam posisi sedikit ditekuk ada saat *dribbling*, dan pandangan pada bola. *dribbling* ini digunakan saat menjadi pemain yang menguasai bola bisa menjaga bola di bagian luar kaki.



**Gambar. 2 Menggiring Bola**

#### 2.1.6 Komponen Kondisi Fisik

Terdapat factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola, salah satunya yaitu komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik sendiri terbagi menjadi beberapa bagian. Menurut (M. Sajoto, 1988:57-59) berikut adalah jenis-jenis kondisi fisik: Kekuatan Daya tahan (*endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*speed*), Kelentukan (*fleksibillity*), Kelincahan (*agility*) Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Ketepatan (*accuracy*), Reaksi (*reaction*)

Dari sekian banyak komponen kondisi fisik tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada faktor kondisi fisik tentang kelentukan (*flexibility*) dalam menggiring bola (*dribbling*).

### **2.1.7 Latihan**

#### **2.1.7.1 Pengertian Latihan**

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui oleh seseorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Soeharto (1993:7), “Latihan adalah suatu proses perbaikan atau penyempurnaan kualitas kinerja atlet secara maksimum melalui tekanan fisik dan mental secara teratur dan terarah, bertahap, bertingkat dan berulang-ulang waktu”.

Sedangkan Hamidsyah Noer (1996:6), berpendapat bahwa “Latihan adalah suatu proses cara berlatih atau bekerja yang sistematis, terus menerus, dan berulang dengan bertambahnya jumlah beban latihan tiap harinya untuk mencapai tujuan.” Berdasarkan batasan di atas, latihan ini dapat disimpulkan (*training*) adalah suatu proses kegiatan atau proses latihan yang sistematis dan berkesinambungan dengan beban latihan dan intensitas latihan yang terus

meningkat. Peningkatan beban dan intensitas latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet.

Terdapat beberapa aspek yang penting untuk diperhatikan dalam melaksanakan latihan guna mencapai prestasi. Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) menunjukkan bahwa aspek-aspek yang harus dilatih dan dikembangkan untuk mencapai keberhasilan antara lain: “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktis, dan (4) latihan mental”.

### **2.1.7.2 Komponen-Komponen Latihan**

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet akan mengarah pada beberapa perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia dan mental. Menurut Departemen Pendidikan (2000:105) bahwa “dalam proses pelatihan yang efisien dipengaruhi oleh: (1) jumlah atau volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) frekuensi

latihan dan (4) kompleksitas latihan”. Ketika pelatih merencanakan latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua komponen dari latihan sebelumnya. Untuk lebih jelasnya, komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut.

#### **1. Volume latihan**

Sebagai komponen utama, volume merupakan kebutuhan yang sangat penting

untuk mencapai teknik dan fisik yang baik. Bompa (1999:77) berpendapat bahwa “volume merupakan prasyarat penting yang kuantitatif untuk taktis tinggi dan prestasi”. Berdasarkan pernyataan ini, dapat disimpulkan bahwa

volume latihan mencerminkan jumlah atau kuantitas yang dilakukan selama latihan.

## 2. Intensitas Latihan

Bompa (1999:79) menyatakan bahwa “intensitas adalah fungsi kekuatan stimulasi saraf dilakukan dalam latihan. Stimulus tergantung pada beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat di antara setiap pengulangannya.” Intensitas juga merupakan ukuran yang menunjukkan level atau pengeluaran energi atlet yang melakukan aktivitas fisik baik dalam latihan dan dalam permainan.”

## 3. Frekuensi Latihan

Bompa (1999: 91) mengatakan bahwa "Densitas adalah frekuensi di mana atlet persebagian waktu mendapatkan berbagai stimulus atau rangsangan." Jadi densitas mengacu pada rasio yang dinyatakan sebagai waktu antara kerja dan pemulihan. Frekuensi yang cukup memastikan efisiensi pelatihan dan mencegah atlet kelelahan yang berlebihan. Hasil densitas yang seimbang dapat mencapai rasio stress-stimulus yang optimal.

## 4. Kompleksitas latihan

Kompleksitas mengacu pada kerumitan bentuk latihan yang dilakukan saat latihan. Hal ini senada dengan pernyataan Depdiknas (2000:108), "Kompleksitas latihan menunjukkan keragaman elemen dalam latihan." Kompleksitas latihan Membutuhkan koordinasi bisa menjadi alasan penting meningkatkan intensitas latihan.

Komponen-komponen latihan di atas harus dipahami dan dipertimbangkan selama latihan. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik dalam pelatihan, maka

komponen-komponen diatas harus diterapkan dengan baik dan benar agar tidak terjadi hal-hal yang buruk selama latihan.

Unsur lain yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan program latihan adalah kebutuhan fisik pemain dengan pemain lain yang meliputi kiper, bek, gelandang, dan penyerang. Kebutuhan fisik para pemain tersebut berbeda karena kapasitas pemain bervariasi antar lini. Kebutuhan fisik utama penjaga gawang adalah fleksibilitas, kekuatan bek, dan pemain depan adalah daya tahan, dan untuk gelandang adalah sprint (jarak pendek).

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan serta sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Salah satu penelitian yang sudah dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh:

2.2.1 M Irfan Sahreza pada tahun 2017 yang mengangkat judul “Pengaruh Latihan Kelentukan dan Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan dan latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Mataram Fc U-19. Penelitian ini dilakukan di Klub sepakbola Mataram Fc Lampung Timur. Pengumpulan data yang digunakan berupa tes *dribbling* bola. Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai thitung = 4.75 > ttabel = 2.26 dan hasil penelitian adalah (1) Latihan kelentukan terbukti

berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. (2) Latihan kecepatan juga terbukti berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. (3) Latihan kelentukan lebih baik dibandingkan dengan latihan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan.

2.2.2 Junalia Muhammad pada tahun 2018 yang mengangkat judul “Perkembangan Kemampuan Fisik Kelentukan, Kekuatan Otot Ekstensor Dan Kelincahan Orang Dewasa Muda Ditinjau Dari Usia Dan Etnik “. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui a) perbandingan kelentukan orang dewasa muda asli papua dan non papua pada usia 20 – 30 tahun, b) perbandingan kekuatan otot ekstensor orang muda asli papua dan non papua pada usia 20 – 30 tahun, dan c) perbandingan kelincahan orang muda dewasa asli papua dan non papua pada usia 20 – 30 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian *cross sectional* untuk mengumpulkan data dengan berbagai kelompok dengan tingkat usia yang bervariasi pada kurun waktu yang sama dan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif.

2.2.3 Ibnu Aunu Rahmansyah pada tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola”. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola melalui latihan kecepatan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Gedong Tataan yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan

kecepatan dan kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat keterampilan menggiring bola siswa. Latihan dengan menggunakan metode kecepatan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat keterampilan menggiring bola siswa, Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa pada tes akhir latihan kecepatan adalah 16,11 detik lebih baik dibandingkan dengan latihan kelentukan dengan rata-rata siswa 16,62 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode kecepatan lebih efektif dibandingkan dengan latihan kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan.

2.2.4 Eko Yuliandra Pratama pada tahun 2018 yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola siswa dengan pendekatan bermain, sebanyak 75% pada kriteria baik. Metode Penelitian ini adalah penelitian tindakan (Action Research). Penelitian tindakan ini terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak dua siklus dengan jumlah sampel 25 orang siswa. Instrumen yang digunakan berdasarkan buku Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10 - 12 Tahun dengan bentuk test dribbling zig - zag. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat peningkatan kemampuan dribbling sepakbola siswa SSB berdasarkan fase awal, siklus I dan siklus II. Dari hasil analisis data yang diolah dari 25 orang siswa pada siklus I hanya 52% atau 13 orang siswa pada kriteria baik. Pada

tindakan yang dilaksanakan pada siklus II sudah mencapai 80% atau 20 orang siswa pada kriteria baik. Dengan demikian, latihan pendekatan bermain yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan ini sudah sangat tepat diberikan kepada anak seusia 10 - 12 tahun dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dribbling sepakbolanya.

2.2.4 Ardiansyah pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Kecepatan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan dribbling Bola Siswa Sekolah Sepakbola Rumbai”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan dribbling; (2) pengaruh langsung keseimbangan terhadap kemampuan dribbling.; (3) pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan dribbling; (4) pengaruh tidak langsung kecepatan melalui konsentrasi terhadap kemampuan dribbling; (5) pengaruh tidak langsung keseimbangan melalui konsentrasi terhadap kemampuan dribbling; (6) pengaruh kecepatan, kelincahan dan konsentrasi terhadap kemampuan dribbling bola. Metode penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kausal-komparatif, karena menggunakan analisis jalur (path analysis). Populasi penelitian ini seluruh siswa sekolah sepakbola laki-laki PS Rumbai. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, yaitu 36 orang. Data untuk kecepatan dikumpulkan dengan instrumen tes lari 30 meter, data untuk keseimbangan digunakan instrumen Modified Bass Test of Dynamic Balance, data untuk konsentrasi digunakan instrumen Grid Concentration Test, dan data untuk kemampuan dribbling digunakan instrumen tes dribbling sekolah sepakbola. Analisis data dilakukan dengan analisis

deskriptif dan analisis inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh langsung kecepatan terhadap kemampuan dribbling, karena koefisiennya lebih kecil dari 0,05 (0,000

Dari penelitian yang dijelaskan di atas maka ada kesamaan jenis penelitian yang diambil peneliti dengan judul pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan dribbling pemain klub Aksi Muda Bengkulu Selatan, dimana penelitian ini menggunakan analisis Kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada kegiatan latihan dan pembelajaran.

### **2.3. Kerangka Berfikir**

#### **2.3.1. Pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan dribbling sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan yang memperebutkan bola dari lawan diumpun kepada teman yang berdiri bebas berusaha menembak ke arah gawang lawan. hal Ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelentukan yang baik.

Kelentukan memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan menendang bola dalam permainan sepakbola, karena orang yang memiliki kelentukan yang baik dari segi kemampuan fisik akan mempunyai ruang gerak sendi yang luas serta elastisitas otot lebih baik. Lebih lanjut manfaat bagi pemain sepakbola saat memiliki kelentukan yang baik adalah: (1) menguasai gerakan dengan cepat untuk melakukan teknik atau taktik, (2) Tidak mudah terjadi cedera pada otot, (3) Gerakannya terasa ringan sehingga tidak mudah lelah. (4) Membantu menambah daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan pendapat tersebut keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk memperlakukan bola bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola, sehingga mampu melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola.

Berdasarkan manfaat kelentukan tersebut diatas, apabila dihubungkan dengan definisi *dribbling* bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip *dribbling* bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah serta kecakapan *dribbling* bola secara tiba-tiba. Maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelentukan dapat mendukung peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.

#### Pengaruh Latihan Kelentukan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola



Gambar 3. Kerangka Konseptual

## 2. 4. Hipotesis

Hiptesis dalam sebuah penelitian, dimaksud untuk menjawab suatu pertanyaan, jawaban dari pertanyaan itu masih kurang ataupun masih lemah dan bersifat sementara, oleh sebab itu perlu dibuktikan kebenarannya dan kenyataannya.

Berdasarkan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampua Dribbling pemain sepak bola klub aksi muda Bengkulu selatan.

Ha : Ada pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampua Dribbling pemain sepak bola klub aksi muda Bengkulu selatan.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.**

##### **3.1.1 Tempat Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan sepak bola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan

##### **3.1.2 Waktu Penelitian**

yang dilaksanakan pada 15 Maret – 15 April 2023.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Penelitian menyajikan suatu cara di dalam penelitian ini, karena memperoleh data yang objektif atau data yang dapat dipercaya. Artinya seorang peneliti akan mengadakan suatu penelitian yang ilmiah dengan metode yang sesuai dengan apa yang diteliti, maka akan memperoleh data yang benar serta dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Untuk itu peneliti menyinggung sedikit arti dari penelitian. Penelitian yaitu mengamati suatu objek yang akan diteleti dan kemudian dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan. Di dalam penelitian itu sendiri ada dua hal yang perlu dipahami, yaitu metode dan penelitian. Metode adalah suatu cara yang diatur secara sistematis dan berpikir baik-baik untuk mendapatkan atau mencapai suatu tujuan, sedangkan penelitian adalah pemeriksaan atau penelitian secara teliti pada objek tertentu.

Sedangkan menurut Sugiyono (2019, :2) menjelaskan “motode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengann

tujuan dan kegunaan tertentu”. Jadi yang dimaksud dengan metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan dalam penelitian.

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode eksperimen yang data penelitian diperoleh melalui latihan kelentukan dan tes kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan. Adapun pelaksanaan penelitian ini sebanyak 16 kali pertemuan pada bulan Maret 2023 sampai April 2023

### **3.3 Definisi Operasional Variabel**

Agar tidak terjadi kesalah pahaman istilah dalam penelitian ini perlu dijelaskan istilah-istilah penelitian ini yaitu: kelentukan dan kemampuan *dribbling*.

3. 3. 1 Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerakan atau menggerakkan pergelangan dan persendian dengan ruang yang seluas-luasnya ke semua arah secara optimal.

3. 3. 2 Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2016) sesuai permasalahan Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang.

#### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2019, hlm. 81) “ sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Kemudian pendapat lain, Arikanto (2016. Hlm. 189) menjelaskan bahwa: “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”.

Berdasarkan penjelasan di atas serta metode yang digunakan ini, maka penulis menentukan untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik penarikan *total sampling* dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.

### **3.5. Jenis Dan Sumber Data**

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil dari hasil tes dan pengukuran terhadap hasil latihan kelentukan serta tes kemampuan dribbling pemain sepak bola Klub Aksi Muda Bengkulu Selatan yang jumlahnya adalah 20 orang.

### **3. 6. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua kali tes yaitu, tes awal dan tes akhir.

#### **3.6.1 Tes awal**

Tes awal yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. adapun tes awal yang dilakukan adalah tes kemampuan dribbling dan latihan kelentukan.

#### **3.6.2 Tes akhir**

Setelah pemberian latihan kelentukan selama 4 minggu sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga dalam waktu latihan kurang lebih 1 bulan, maka dilakukan

pengukuran kelentukan terhadap kemampuan dribbling sepakbola klub Aksi Muda Bengkulu Selatan.

### **3.6.3 Tes Kemampuan Dribbling**

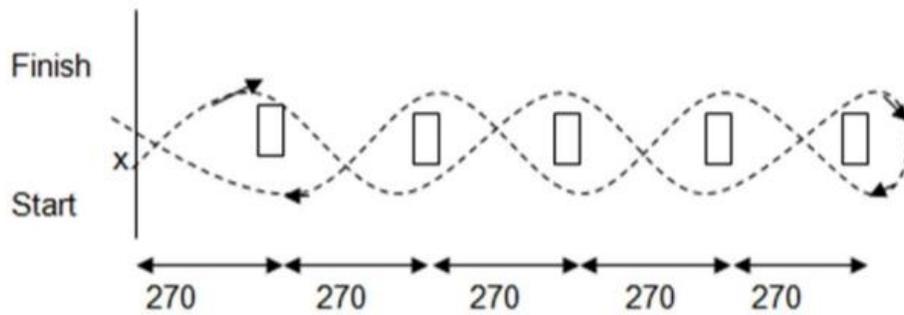
Tujuan :

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat di sertai perubahan arah, peralatan yang di gunakan :

1. Bola
2. Stopwatch
3. 5 buah rintangan (cone)
4. Tiang bendera
5. Kapur

Petunjuk pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap” teste berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya” teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
3. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan yang terjadi dan selama itu pula stopwatch jalan.
4. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki kanan menyentuh bola satu kali sentuhan.



**Gambar 3: Tes Kemampuan Dribbling Sepakbola (Endang, dkk 2019:100)**

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

1. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki
2. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
3. Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Pengskoran :

Waktu yang tempat oleh teste dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum dilakukan analisis uji t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu normalitas data dan homogenitas, dan uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal dan kelompok yang homogen (Fardi: 2010:51).

Setelah uji normalitas dilakukan, maka dilakukan analisis uji t, dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = Harga uji t yang dicari

$\bar{X}_1$  = Mean sampel ke 1

$\bar{X}_2$  = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

N = Pasangan

Df = Derajat kebebasan (df) = N-1

$\sum D$  = Jumlah semua beda

$\sum D^2$  = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

(Fardi: 2010:51)

Data ini nantinya diolah dengan program pengolahan data SPSS 12 dan secara manual.