

BAB II

KELINCAHAN DENGAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Sepak Bola

a. Sejarah Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri tidak kemasukan. Salim (2007:10) menjelaskan, sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing beregu yang sepakbola terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Banyak diantara anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepak bola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepak bola secara benar, teratur dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai

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

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Sukatamsi (2001:12) mengatakan bahwa “untuk dapat mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola”.

Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan *skill* pemain dalam menendang bola, mengumpan bola, menyundul bola, menggiring bola dan menembakan bola ke gawang lawan untuk menciptakan gol. Oleh karena itu tanpa memperhatikan teknik-teknik dasar bermain sepak bola dengan baik untuk selanjutnya pemain akan dalam bermain sepak bola.

Sepak bola mempunyai sejarah yang cukup tua sekali walaupun bentuk dan peraturan permainan yang terdahulu tidak sama yang sekarang ini, karena mengalami perubahan sejarah lahirnya sepak bola, pertama kali permainan sepak bola sudah dikenal orang di Cina pada zaman dinasti Han, lebih kurang tahun 122-247 SM dimana bukti tentang permainan sepak bola ini terdapat dalam buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar

orang bermain sepak bola yang pada waktu itu disebut “*Tsu Chiu*” *Tsu* artinya kaki, *Chiu* artinya bola yang dibuat dari kulit dan di dalamnya diisi dengan rumput.

Tsu-Chiu dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sepuluh orang. Dilakukan di istana ditengah-tengah lapangan di didirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beranek ragam warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua bambu tersebut diberi jaring, dimana lubang-lubang jaring itu bergaris tengah 30 cm. Permainan ini dimainkan oleh prajurit secara bergantian menendang bola ke arah jaring, bola dianggap masuk, apabila dapat menembus lubang jaring tersebut regu tersebut yang di anggap pemenang.

Permainan sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu yang sepak bola terdiri dari sebelas orang pemain penjaga gawang, dalam permainan sepak bola dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian badan kecuali keduatangan, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan badanya dengan kaki maupun menggunakan kedua tangan.

Tim Redaksi (2008:1), Sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki dan anggota tubuh lainnya kecuali lengan. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Sepak bola adalah permainan dengan alat bola yang dimainkan oleh 2 tim. Masing - masing tim terdiri dari sebelas orang pemain. Sepak bola hingga hari ini telah dimainkan lebih dari 250 juta orang dari lebih dari dua ratus negara. Sepak Bola adalah permainan yang paling populer sekarang ini. Sepak bola ditemukan

di China pada abad ke 2 sebelum masehi. Sepak bola pertama kali dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit dan digiring dengan menggunakan kaki. Pada tahun 1365, raja Edward III melarang permainan sepak bola karena dianggap terdapat banyak kekerasan selama pertandingan. Pemain sepak bola terdiri dari 11 orang pemain dimana formasinya ditentukan oleh masing - masing tim namun biasanya formasinya terdiri dari: seorang penjaga gawang, 2 - 4 orang pemain bertahan, 2 - 4 orang pemain tengah dan 1 - 3 orang pemain penyerang. Penjaga gawang adalah satu - satunya pemain yang boleh memegang bola untuk melindungi gawang dari serangan tim lawannya. Biasanya penjaga gawang memakai seragam yang berbeda dari pemain lainnya. Pemain bertahan bertugas menjaga pertahanan dari tim lawan. Pemain tengah dibagi lagi dengan yang bermain dekat dengan penyerang dan pemain tengah bertahan yang dekat dengan pemain bertahan, sedangkan sesuai dengan namanya penyerang memiliki tugas untuk menyangkan bola ke gawang tim lawan. Sepak Bola Indonesia sepak bola Indonesia dimulai sejak tahun 1914 saat Indonesia masih dijajah oleh pemerintah Hindia Belanda. Kompetisi antar kota di Jawa tersebut hanya di juarai oleh dua tim atau di dominasi dua tim saja, yaitu Batavia City, Soerabaja City. Sejarah Sepak Bola Modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepak bola seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin Sosrosoegondo. Sebagai organisasi olahraga yang dilahirkan di Zaman penjajahan Belanda, Kelahiran PSSI betapun terkait dengan kegiatan politik menentang penjajahan. Jika meneliti dan menganalisa saat- saat sebelum, selama dan sesudah kelahirannya, sampai 5 tahun pasca Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945, jelas sekali bahwa PSSI lahir, karena dibidani politisi bangsa yang baik secara langsung maupun tidak, menentang penjajahan dengan strategi menyemai benih –

benih nasionalisme di dada pemuda-pemuda Indonesia. Setelah wafatnya Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U21, dan U-23). Sayangnya sejarah panjang sepakbola Indonesia belum mampu merubah prestasi sepak bola Indonesia di kancah internasional. Butuh manajemen bola yang bertekad untuk merubah Sepak Bola Indonesia menjadi lebih baik lagi.

1) Sarana dan prasarana

Dalam permainan sepak bola ada beberapa hal-hal penting yang jangan kita tinggalkan yaitu pokok-pokok peraturan permainan yang di dalamnya berisikan tentang jati diri dunia persepak bolaan ,yang diantaranya adalah:

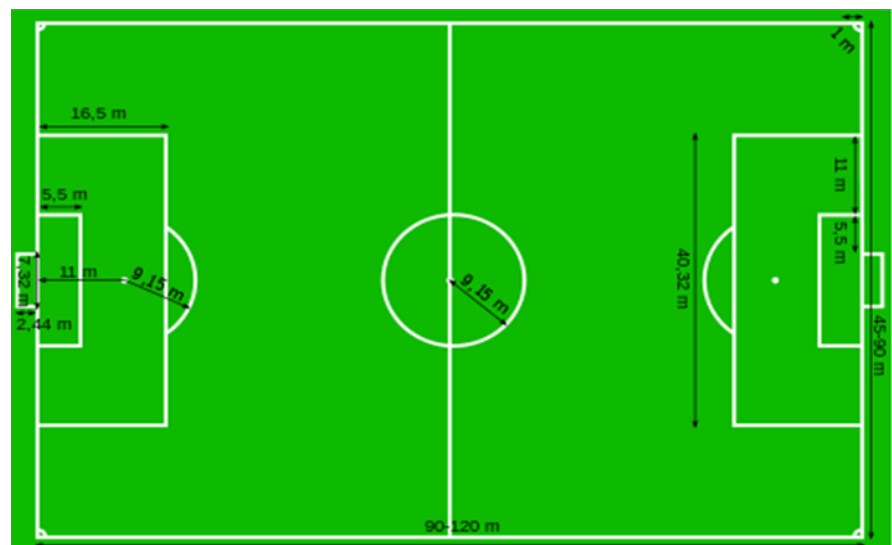
a. Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut panjang 100 sampai 110 dengan lebarnya 65 sampai 75 meter. Lebar garis pembatas lapangan adalah 5 cm. Didalam lapangan terdapat satu lingkaran tengah berjari-jari 9,15 meter, dua buah daerah tendangan gawang seluas 18,35 x 5,5 meter,

dengan daerah tendangan hukuman seluas $40,32 \times 16,5$ meter jarak tendangan penalty 11 meter.

Ukuran Lapangan Sepakbola:

Pajang garis samping lapangan	:	90-120 m
Lebar lapangan	:	45-90 m
Jari-jari lingkaran tengah	:	9.15 m
Daerah gawang	:	16.50 m
Jarak titik pinalti	:	11 m
Tinggi gawang	:	2.4 m
Lebar gawang	:	7.3 m



Gambar 2.1. Lapangan Sepak Bola
Sumber: Hidayat (2017:8)

b. Gawang

Tinggi tiang gawang sepak bola berukuran 2,44 meter dan panjang mistar gawang 7,32 meter, diameter gawang 12 meter dan dengan lubang jala 10 cm.

c. Bola

Bola sepak bola berukuran berat 396 sampai 453 gram dan lingkaran bola 68 sampai 71 cm. Bola harus bulat, biasanya dibuat dari kulit dan bagian dalamnya dari karet. Tekanan udara bola adalah 0,6-1 atmosfer.

2) Lama Permainan

Permainan sepak bola terdiri dari dua babak, masing-masing babak terdiri dari 45 menit dengan masa istirahat 10-15 menit. Jika selama 2 x 45 menit belum dapat ditentukan pemenangnya, dilakukan perpanjangan waktu 2 x 15 menit dan apabila masih belum ada pemenangnya maka bias dilakukan sebuah tendangan penalty antara kedua tim yang bertanding.

3) Peralatan Pemain

Perlengkapan pemain sepak bola, setiap pemain harus memakai sepatu bola, memakai kostum serta bercelana pendek, kaos kaki panjang, skind deker (pelindung tulang kering) dan tidak dibenarkan menggunakan barang yang sifatnya membahayakan.

b. Peraturan Pertandingan

Menurut John D. Tenang yang dikutip oleh Damar Kawedharjati (2007: 17-20), hal-hal yang berkaitan dengan sepakbola adalah sebagai berikut:

1) Jumlah Pemain

Setiap tim terdiri dari 11 pemain, termasuk seorang kiper. Setiap pemain, kecuali kiper, bisa berubah posisi selama pertandingan. Seorang bek, gelandang atau penyerang bisa memerankan posisi sebagai kiper kalau kiper diberikan kartu merah apabila melakukan pelanggaran dan tidak ada cadangannya. Jumlah pergantian pemain dalam pertandingan Internasional sebanyak tiga kali. Alasan umum digantikannya seorang pemain adalah karena cedera, kelelahan, kurang efektifan, perubahan

taktik, atau untuk membuang waktu pada akhir pertandingan. Pemain yang sudah diganti tidak diperbolehkan bermain kembali pada pertandingan tersebut.

2) Wasit

Wasit memiliki kewenangan penuh untuk memimpin pertandingan. Wasit berhak menentukan lamanya waktu pertandingan. Wasit bisa menghentikan pertandingan kalau ada pemain cedera atau alasan lain dan melanjutkan kembali pertandingan ketika semuanya normal kembali. Wasit juga boleh membatalkan pertandingan jika cuaca buruk atau terjadi campur tangan atau kerusuhan di kalangan penonton. Wasit bisa memutuskan penalti atau memberi hukuman bahkan mengusir pemain ke luar lapangan karena melakukan pelanggaran. Keputusan wasit tidak bisa diganggu gugat.

3) Asisten Wasit

Asisten wasit (hakim garis) Seorang wasit akan dibantu dua asisten atau sering disebut hakim/ penjaga garis yang selalu membawa bendera kecil. Tugasnya membantu wasit ketika terjadi sepak pojok, tendangan gawang, lemparan ke dalam, offside, atau pelanggaran yang tidak sempat dilihat wasit. Ada juga wasit keempat yang bertugas memantau pelanggaran yang pemain atau pihak kedua dibangku cadangan atau ada pelatih yang melewati garis lapangan.

4) Permulaan permainan

Kick off biasa dilakukan pada awal pertandingan, setelah mencetak gol dan memulai babak kedua. Bola akan ditempatkan di tengah lapangan. Sebelum kick off selalu dilakukan undian koin untuk menentukan posisi kedua tim di lapangan.

5) *Offside*

Seorang pemain dinyatakan offside jika berada dibelakang pemain terakhir lawan. Keputusan offside sangat ditentukan oleh kecermatan hakim garis.

6) Bola keluar dan di dalam lapangan

Bola dinyatakan keluar atau tidak dimainkan ketika melewati garis gawang atau keluar lapangan.

7) Cara mencetak gol

Sebuah gol terjadi ketika seluruh bagian bola melewati garis mistar. Asalkan itu tidak dilakukan dengan melakukan lemparan, menggunakan tangan atau lengan dari tim yang melakukan serangan. Tim yang mencetak gol paling banyak dinyatakan sebagai pemenang. Jika tidak terjadi gol atau jumlah gol kedua tim sama maka pertandingan dinyatakan imbang.

8) Pelanggaran

Pelanggaran Seorang pemain yang melakukan pelanggaran dengan sengaja akan terkena hukuman dan wasit memberi kesempatan kepada tim lawan untuk melakukan tendangan bebas.

9) Tendangan Bebas

Tendangan bebas Ada dua tipe tendangan bebas. Tendangan langsung (mengarah langsung ke gawang dan membuahkan gol) dan tidak langsung (diumpan ke rekan pemain lain).

10) Tendangan Penalti

Tendangan penalti Kalau pemain melakukan sebuah pelanggaran terhadap lawan di dalam daerah penalti sendiri. Tendangan penalti dilakukan dari titik penalti dan semua pemain harus berada di luar kotak penalti.

11) Lemparan Kedalam

Lemparan ke dalam Untuk memulai pertandingan setelah bola keluar dari lapangan, bola harus dilemparkan dari titik saat bola meninggalkan lapangan.

12) Tendangan Gawang

Tendangan gawang Tendangan gawang dilakukan kiper atau pemain belakang ketika bola terakhir ditendang ke luar oleh pemain lawan.

13) Tendangan Sudut

Tendangan sudut Tendangan sudut atau tendangan pojok dilakukan bila pemain satu tim membuang bola ke belakang gawang atau di kedua sisi ketika mendapat tekanan dari pemain lawan.

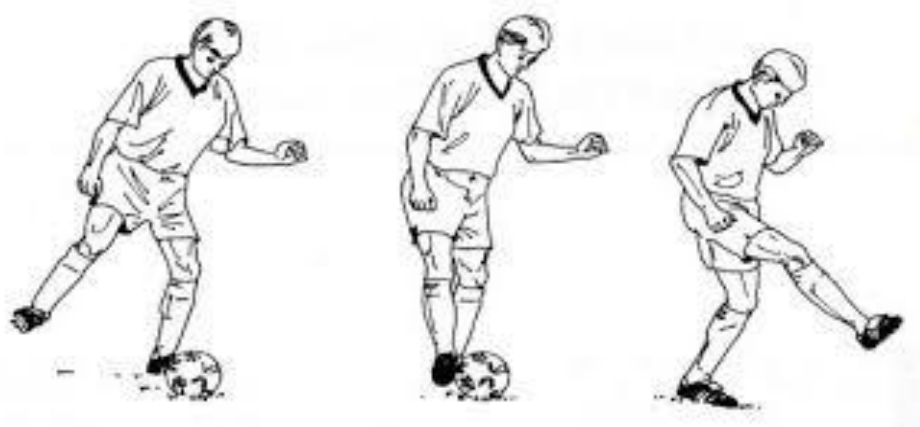
c. Teknik dasar permainan sepak bola

Dalam olahraga sepak bola pentingnya peran teknik dasar ini sangatlah penting dimana setiap orang yang ingin memainkan dengan indah harus menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu. Bola sebagian besar dimainkan oleh kaki seperti menggiring bola (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menyundul (*heading*), dan menembak (*shooting*).

1) Teknik mengumpan (*Passing*)

Mielke (2007: 19), mengatakan mengumpan dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian luar, bagian dalam, ujung kaki, dan punggung kaki. Dalam teknik ini yang tak kalah penting adalah posisi kaki tumpu, sebab kemana arah kaki tumpu, maka bola yang di umpan/*passing*kan mengarah kemana arah ujung kaki tumpu. Hidayat (2017 : 34), *Passing* merupakan komponen penting dalam permainan sepakbola guna melakukan control bola secara baik.

Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Teknik mengumpan (*passing*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.2 Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Sumber : (<https://tekniksepakbolaa.home.blog/tag/passing/>)

Keterangan:

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, buka kaki yang melakukan *passing*
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk *passing*. Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat. Kaki dalam dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunkan kaki jangan dihentikan.

2) Teknik menghentikan bola (*Controlling*)

Mielke (2007: 29), mengatakan menghentikan bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan ketika seorang pemain menghentikan/menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, dengan telapak kaki untuk bola yang jatuh ke tanah,

dengan punggung kaki untuk bola yang melambung, dengan kaki bagian dalam, dengan bagian luar, dengan dada, kepala dan paha. Dengan kemampuan menghentikan bola secara baik, akan membuat pemain mampu menjaga bola tersebut sehingga bola yang datang tidak bergerak liar dan bisa diserobot pemain lawan (Hidayat, 2017 : 42). Karena itu, kemampuan mengontrol bola juga sangat penting untuk diperhatikan dan ditingkatkan.

Mengingat sepak bola modern dimainkan dengan kecepatan tinggi, pastikan bola yang telah dikontrol disodorkan kepada teman dengan menyusur tanah. Dengan demikian pemain yang menerima umpan tidak akan kesusahan mengontrol bola dan serangan bisa dilancarkan dengan cepat.

Teknik menghentikan bola dapat juga dikatakan dengan teknik menerima bola atau mengontrol bola, dan ini merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dengan dimilikinya penguasaan mengontrol bola sampai bergerak, akan memberikan kemungkinan besar untuk dapat melakukan berbagai tindakan yang telah direncanakan. Teknik menghentikan bola (*controlling*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.3 Teknik Dasar Menghentikan Bola (*Controlling*)

Sumber : (<https://httpgedecipta.wordpress.com/2016/10/27/teknik-dasar-bermain-sepak-bola/>)

Keterangan:

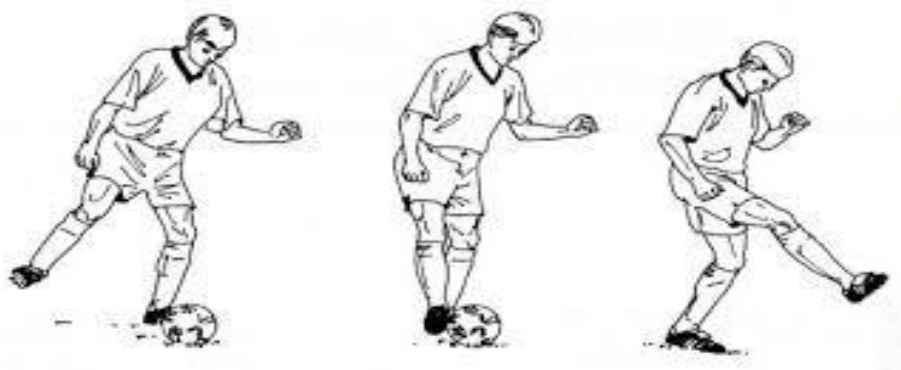
- a) Selalu lihat dan jaga keseimbangna pada saat datangnya bola.

- b) Selalu memperhatikan arah datangnya bola. Posisi tubuh tegak dan bersiap menghentikan bola
 - c) Kaki tersebut ditarik ke arah belakang sesuai dengan arah datangnya bola. Tujuannya agar kaki bisa menahan serta menghentikan bola.
- 3) Teknik menembak (*Shooting*)

Mielke (2007 : 67), mengatakantujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* kegawang. Teknik menendang bola meliputi, menendang menggunakan kaki bagian dalam, bagian punggung kaki, dan bagian luar.

Menendang atau menyepak bola adalah menggerakkan salah satu kaki yang dikenakan pada bola agar bola itu bergerak ke arah sasaran yang diinginkan. Sedangkan kuat lemahnya tendangan, tergantung pada kuat lemahnya gerakan kaki dan jauh dekatnya sasaran yang dituju, serta tujuan dari tendangan tersebut.

Mielke (2007 : 71), mengenai waktu melakukan shooting pada prinsipnya tendangan dilakukan pada saat berada dalam jarak yang tepat didepan gawang dan berada didalam daerah penalty kecuali jika seorang pemain dihalangi atau dijaga ketat oleh



Gambar 2.4 Teknik Dasar Menendang (*Shooting*)

Sumber :(<https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-sepak-bola/>)

Keterangan :

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari –jari kaki lurus menghadap gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian kaki terkuat untuk melakukan *shooting*.
Konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat kaki menyentuh bola.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.

4) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola/*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Mielke (2007: 1), mengatakan menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

Bagian dari sepak bola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia adalah menggiring bola, Memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering sekali memperlambat tempo permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepak bola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat.



Gambar 2.5 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sumber : (<https://calonatlet.com/sepakbola/teknik-dasar-sepakbola/>)

Keterangan :

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan saat melakukan *dribbling*.
- c) Fokus pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan kaki terkuat agar berkesinambungan.

2. Hakikat Kelincahan

a. Kelincahan

Agility atau kelincahan adalah komponen penting yang di butuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga (Widiastuti, 2015). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempatkan prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

b. Macam-Macam Kelincahan

Berbagai instrumen kelincahan telah banyak tercipta seperti *Illinois Agility Run*, *Shuttle Run Test*, *Zig Zag Test*, *T-Test*, *Agility Cone Drill*, *Arrowhead Drill*, *20 Yard Agility*, *Balsom Agility Test*, dan lainnya. Beberapa instrumen tes kelincahan di atas merupakan

instrumen yang telah telah teruji dan dikembangkan di berbagai negara. Ada beberapa instrumen tes kelincahan yang dikategorikan khusus untuk cabang olahraga sepakbola diantaranya adalah *Arrowhead Drill*, *20 Yard Agility* dan *Balsom Agility Test*. Instrumen tes kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola berfungsi untuk mengukur sejauh mana kemampuan atlet yang dilatih, selain itu sebagai alat evaluasi latihan. Tes kelincahan seharusnya bertitik pokok pada kecepatan puncak dimana akselerasi berhubungan dengan kebutuhan perubahan arah dan re-akselerasi. (Scott Walker and Anthony Turner, vol.31, no. 6: 2009).

a. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah

:

1) Tipe t tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari sektomorf dan endomorf.

2) Usia

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

3) Jenis Kelamin

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

4) Berat Badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung dapat mengurangi kelincahan.

5) Kelelahan

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

3. Hakikat *Dribbling*

a. *Dribbling*

Menggiring bola *dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Mielke (2007: 1), mengatakan menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar. Bagian dari sepak bola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia adalah menggiring bola, Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering sekali memperlambat tempo permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepak bola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat.

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Kemampuan *dribbling* dari para pemain sepak bola sangat menentukan penguasaan bola di lapangan, jika ingin memenangkan pertandingan sepakbola, bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Maka dari itu menggiring bola harus mampu

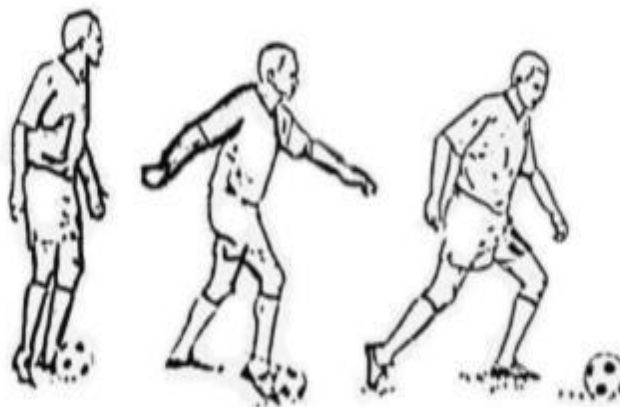
dilakukan baik baik ada lawan maupun tidak ada lawan. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan menggiring bola juga dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

b. Macam-Macam Gerak *Dribbling*

Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. macam-macam *dribbling* , yaitu:

1) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam

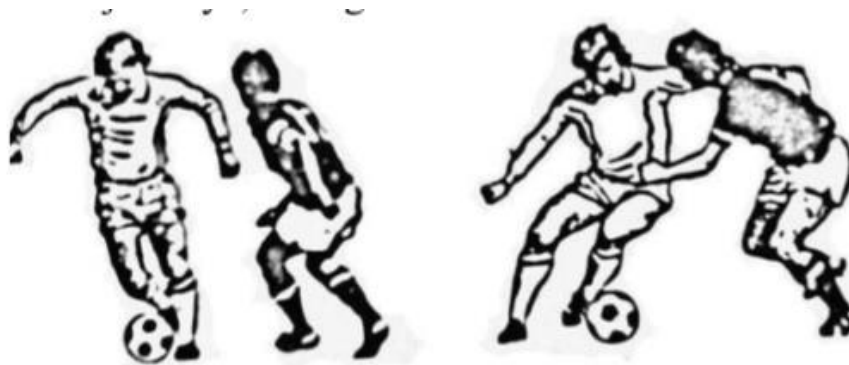
Cara melakukan adalah: Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya



Gambar 2.6. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Sucipto, (2000: 29)

2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Cara melakukan menggiring bola bagian luar adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk. Letakkan bola di depan dan kedua lengan menjaga keseimbangan. Dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola. Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak di tekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

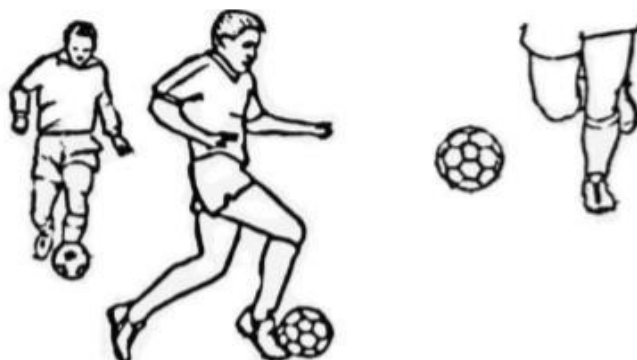


Gambar 2.7. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: Sucipto, (2000: 30)

3) *Dribbling* menggunakan punggung kaki

Punggung kaki letaknya di bagian tempat tali sepatu. Bagi pemain pemula bisa berlatih dengan cara posisi badan tegak lurus ke depan tidak menyamping, sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki. lakukan gerakan tersebut sama dengan melakukan latihan pada *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Kesalahan umum yang sering dilakukan pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak hanya menyebabkan sakit pada ujung jari kaki, lebih dari itu bahkan dapat menyebabkan cedera. jika seorang melakukan *tackling* keras kepada pemain saat mencoba menendang bola.

Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.



Gambar 2.8. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
 Sumber: Sucipto, (2000: 31)

3. Analisis Gerak *Dribbling* Pada Sepak Bola

Menurut D. Mielke (2007:1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan yang akan sangat besar. Beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain :

- a. Keberhasilanmu akan di tentukan oleh jarak di antara kedua kakimu ketika sedang melakukan *dribbling* dan kemampuanmu untuk mempertahankan keseimbangan pada saat mendorong bola menjahui dirimu
- b. Menghadap kedepan, bergeraklah menyamping dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh dan menggerakkan kaki

Tujuan dari menggiring bola adalah :

- a. Untuk memindahkan daerah permainan
- b. Untuk melewati lawan
- c. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.
- d. Untuk memperlambat tempo permainan.

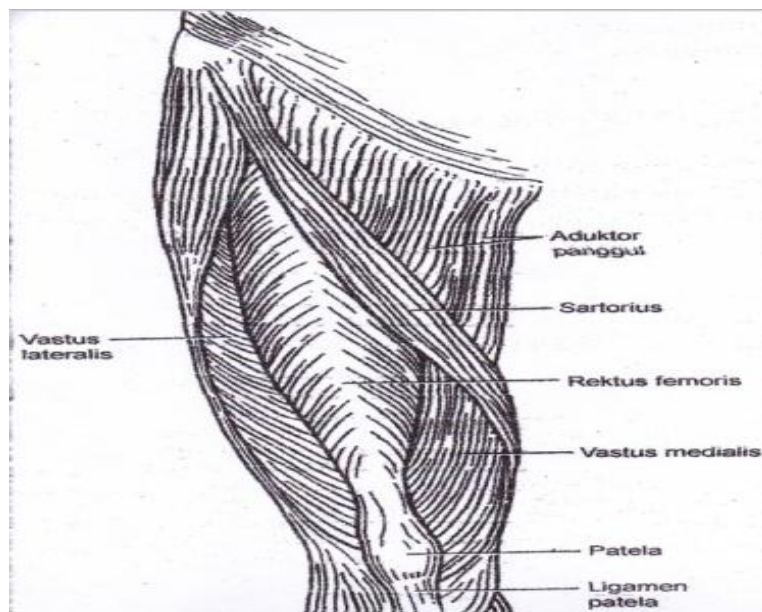
4. Otot-Otot Yang Terlibat Saat *Dribbling*

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian kemampuan shooting pada sepak bola adalah faktor kondisi fisik dan kekuatan otot tungkai, adapun anggota otot yang terlibat saat shooting sepakbola menurut Wicaksono (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>) adalah Otot tungkai atau dikenal dengan *musculus quadriceps* adalah gabungan dari kekuatan otot tungkai paha (atas) dan otot tungkai bawah saat berkontraksi hingga relaksasi

yang diperlukan dalam melakukan shooting sepak bola. Otot tungkai terdapat dua bagian yaitu:

a. Otot Paha

kuadrisep, disebut demikian karena mempunyai empat kepala. Otot ini merupakan empat otot dengan insersi menyeluruh ke dalam patela dan melalui ligamen patela, kuadrisep bergabung dengan tibia. *Kuadrisep* merupakan *ekstensor* sendi lutut, digunakan saat berdiri dan untuk kerja menendang yang kuat. Otot ini tersusun atas *rektus* atau otot lurus dan tiga otot *vastus*, *lateral*, *intermedial*, dan *medial*. Dari semuanya, otot *lateral* adalah otot yang paling panjang dan berada dibagian luar paha. Kadang-kadang otot ini digunakan untuk pemberian *injeksi intramuskular* karena otot ini jauh dari pembuluh darah, saraf, dan *limfatik eksremitas*.

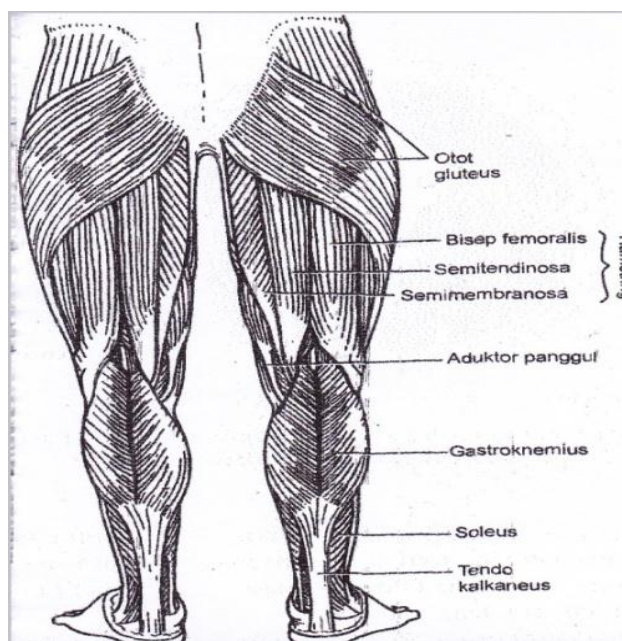


Gambar. 2.9. Otot-Otot Paha Bagian Depan
Sumber: Roger Watson, (2002:220)

Urat-urat tubuh (*hamstrings*) adalah otot *fleksor* lutut. Disebut demikian karena kekuatan otot tendon atau “benang” yang di bentuk pada kedua sisi ruang *popliteal*, dibagian belakang sendi lutut. Hal ini

dapat terlihat dan dirasakan ketika lutut ditekuk. Otot urat tubuh antara lain :

- 1) *Bisep Femoris*, disebut demikian karena otot ini muncul dengan dua kepala, satu dari *tuberositas ishium*, lainnya dari bagian belakang *femur*.
- 2) *Semitendinosa*, disebut demikian dikarenakan panjang tendon yang menginsersinya ke dalam *tibia*.
- 3) *Semimembranosa*, disebut demikian dikarenakan tendon, *membranosa*, yang merupakan tempat otot ini muncul dari *tuberositas ishium*. Otot ini diinsersikan ke dalam tibia dan berada dibagian dalam belakang paha.



Gambar. 2.10. Otot-Otot Di Bagian Belakang Dan Bawah Ekstremitas
Sumber: Roger Watson, (2002:220)

Bisep kemudian membentuk tendon '*hamstring*' pada bagian luar belakang lutut dan *semitendinosa* serta *semimembranosa* membentuk tendon '*hamstring*' pada bagian dalam belakang lutut. Otot *hamstring* adalah kelompok otot sangat kuat yang berfungsi menekuk lutut saat berjalan, melompat, dan memanjat, dan juga ketika tibia terfiksasi, saat

berdiri, tertarik pada *tuberositas ishium* dan membantu otot *gluteus* mengekstensi sendi panggul.

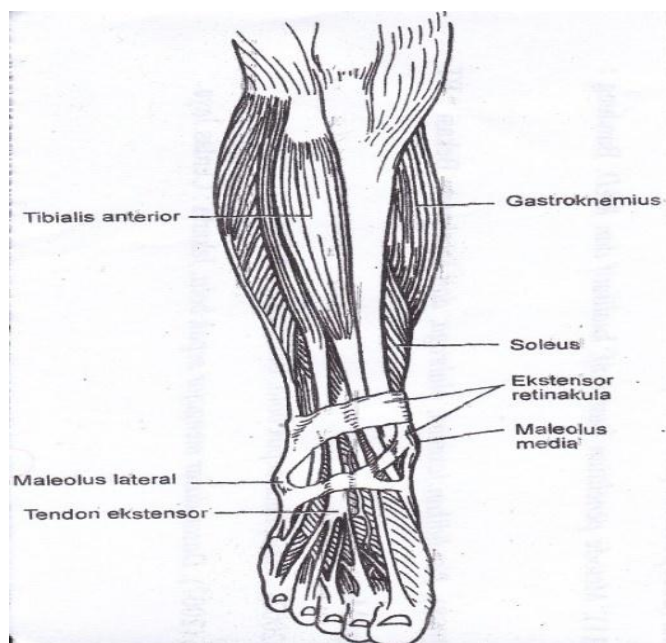
Sartorius atau otot penjahit membentang dari bagian *anterior superior* tulang belakang *iliaka* sampai bagian depan paha ke bagian dalam lutut, yang di silanginya, dan diinsersi ke dalam *tibia*. Otot ini membantu pergerakan sendi yang terjadi ketika duduk dalam posisi seperti sedang menjahit, *memfleksi* panggul dan lutut serta merotasi *femur*.

Otot *aduktor* membentuk daging dibagian dalam paha dan merupakan otot yang mengaduksi panggul, di bantu oleh otot yang lebih kecil dan *superfisial*, yakni *grasilis*. Otot-otot ini terutama berkembang baik pada orang yang menunggang kuda karena penunggang menahan dengan lutut, mempertahankan panggul tetap *aduksi*. Otot *aduktor* membentang dari *pubis* dan *ishium* dan *diinsersi* ke dalam *linea aspera* dan kondilus *medialfemur*. *Aduktor magnus* membentuk bagian yang lebih besar pada otot ini dan sebuah kanal melaluinya, yang memungkinkan arteri utama paha membentang dari bagian dalam paha ke belakang lutut, tempat ia terlindung dengan baik.

b. Otot tungkai

Gastroknemius dan *soleus* bersama-sama membentuk daging betis, *gastroknemius* berada di belakang dan *soleus* berada di depannya. *Gastroknemius* muncul dengan dua kepala dari *femur*, membentuk batas ruang *popliteal* bawah, di mana *hamstring* terletak di atas lutut. *Soleus* muncul dari *tibia*, tidak menyilang sendi lutut, sehingga tidak mempengaruhi gerakkannya. Kedua otot bersatu di bawah untuk membentuk tendon umum yang kuat, tendon *kalkaneus*, di mana mereka diinsersi ke dalam *kalkaneum*. Otot betis memunculkan tumit, menyebabkan *plantar fleksi*, atau yang kadang-kadang disebut *ekstensi*, pada sendi pergelangan kaki, misalnya pada saat berjalan dan berlari.

Tibialis berada di depan betis, tepat diluar *krista tibialis*, tempat *tibia* dapat dilihat dan dirasakan ketika ibu jari kaki dan bantalan kaki di angkat dari lantai. *Tibialis* ialah otot yang menjadi kaku akibat latihan yang abnormal, yakni ketika orang, yang tidak terbiasa menapaki lereng yang curam, mulai mendaki gunung. *Tibialis* muncul dari *tibia* dan *fibula* dibawah sendi lutut dan diinsersi ke dalam tulang tarsal dan *metatarsal* di bagian dalam kaki, di mana tendonnya dapat dilihat dan dengan mudah di rasakan ketika bantalan kaki diangkat dari lantai dan telapak ditekuk ke atas ke arah garis tengah. Ini menimbulkan *dorsifleksi* pada pergelangan kaki, menekuk ke arah permukaan dorsal atau yang saat ini disebut *fleksi*.



Gambar.2.11. Otot Bagian Depan Betis Dan Kaki
Sumber: Roger Watson, (2002:220)

Otot tungkai terdapat dua bagian yaitu:

i. Otot tungkai atas

Otot tungkai atas terdiri dari tiga bagian yaitu: *flexores*, *exeterisores* dan *adductors*, yang terdiri dari *triceps femoris* dan *biceps femoris*. Otot tersebut terletak pada batas pangkal paha sampai sendi lutut.



Gambar 2.12. otot tungkai atas

Sumber : (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>)

ii. Otot tungkai bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari tiga bagian yaitu: *flexores*, *extensors*, dan perinci otot. Ketiga otot tersebut pada batas bagian lutut bawah.



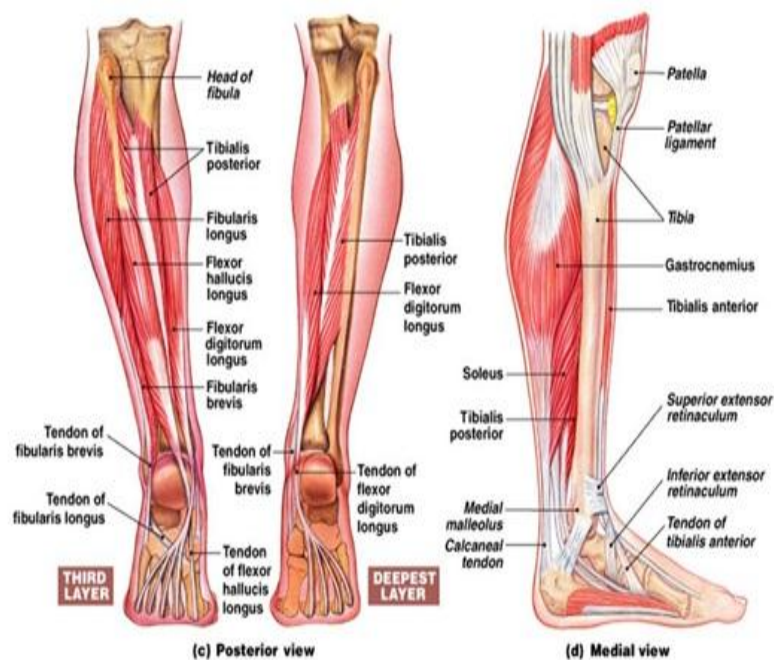
Gambar 2.13. otot tungkai bawah

Sumber : (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>)

c. Otot Kaki

Kaki, seperti tangan, mengandung sedikit otot. Otot utama yang menggerakkan kaki berada terutama di betis. *Tendon ekstensor* jari-jari

menyilang pada permukaan *dorsal* kaki, ibu jari kaki mempunyai otot dan tendon sendiri. Tendon *fleksor* jari kaki menyilang telapak dan kuat serta sangat penting dalam membantu menyokong arkus kaki. Terdapat *fleksor* umum untuk jari-jari kaki dan *fleksor* ibu jari kaki. Selain itu, *fleksor* pendek jari-jari kaki menyilang tumit dari *kalkaneum* sampai falang dan juga menyokong *arkus* tersebut. Otot *interosus* kecil di antara tulang-tulang *metatarsal* abduksi dan mengaduksi jari-jari, tetapi sedikit digunakan, sehingga kurang berkembang.



Gambar 2.14. Otot kaki

Sumber (<https://olahragasport.blogspot.com/2016/03>)

5. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling*

Pada dasarnya keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola banyak sekali dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya adalah kelincahan, dengan demikian kelincahan sangat penting dalam menjalankan aktifitas olahraga, khususnya dalam usaha melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kelincahan sangat berpengaruh sekali dalam gerakan menggiring bola, ini dikarenakan gerakan menggiring bola memerlukan kelincahan sehingga menggiring bola dapat berjalan dengan baik.

Hubungan kelincahan dengan *dribbling* dapat diperjelas sebagai berikut :

- 1) Menurut Widiastuti (2015:137) *Agility* atau kelincahan adalah komponen penting yang di butuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga (Getchell, 1979). Kelincahan adalah kemampuan unntuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang di lakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan kesegaran jasmani yang harus di miliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya. Jadi, kelincahan harus menempatkan prioritas utama dalam melatih kesegaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak bearti kurang penting, tetapi apabila dilihat dari kebutuhan serta aktivitas yang di lakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang di lakukannya. Untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.
- 2) Menggiring bola/*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan. Mielke (2007: 1), mengatakan menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
- 3) Bagian dari sepak bola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia adalah menggiring bola, Memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering sekali memperlambat tempo

permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepak bola adalah melakukan hal yang tepat pada saat yang tepat.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang relavan dalam penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian Agus Dwiyanto (420900079), yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya “. Dari hasil penelitian ini, diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Kelincahan siswa ekstrakurikuler sekolah menengah kejuruan Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya berada pada kategori baik berdasarkan uji reliabilitas yaitu 0,831. 2) Keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya berada pada kategori baik sekali berdasarkan uji reliabilitas yaitu 0,936. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola (Nilai r_{hitung} 0,757 > r_{Tabel} 0,297). Kelincahan memberikan sumbangsi 31, 445% terhadap keterampilan menggiring bola.
2. Hasil Penelitian Rian Arista (421000515) yang berjudul “ Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya”. Dari penelitian ini, diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan

menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

3. Hasil Penelitian Muhammad Hasbye (420900572) yang berjudul “ Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Pontianak”. Dari hasil penelitian ini, diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Kelincahan pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Pontianak, dengan kategori baik, mencapai $X1 = 59,96$. Hal ini ditunjukkan dari hasil tes dan pengukuran kelincahan Shuttle test. 2) Kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Pontianak dengan kategori baik, mencapai $Y = 58,90$. Hal ini ditunjukkan dari hasil tes dan pengukuran tes menggiring bola dengan permainan sepak bola. 3) Terdapat korelasi positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Pontianak. Dari hasil perhitungan r hitung $= 0,747$ jika dibandingkan dengan tabel nilai r tabel harga product moment dengan $n = 20$, dan taraf kepercayaan $= 95\%$ adalah $0,444$. Dengan demikian r hitung Lebih besar dari pada r tabel ($0,747 > 0,444$).

C. Kerangka Berpikir

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di muntahir ini. Orang berbondong-bondong datang ke stadion untuk melihat tim pavorit atau pemain indolanya beraksi, meliak liuk di tengah lapangan bola hijau. Ada kepuasan sendiri melihat sang idola berlari menggiring bola dengan kelincahan dan keseimbangan yang luar biasa melewati lawan dan mencetak gol yang indah

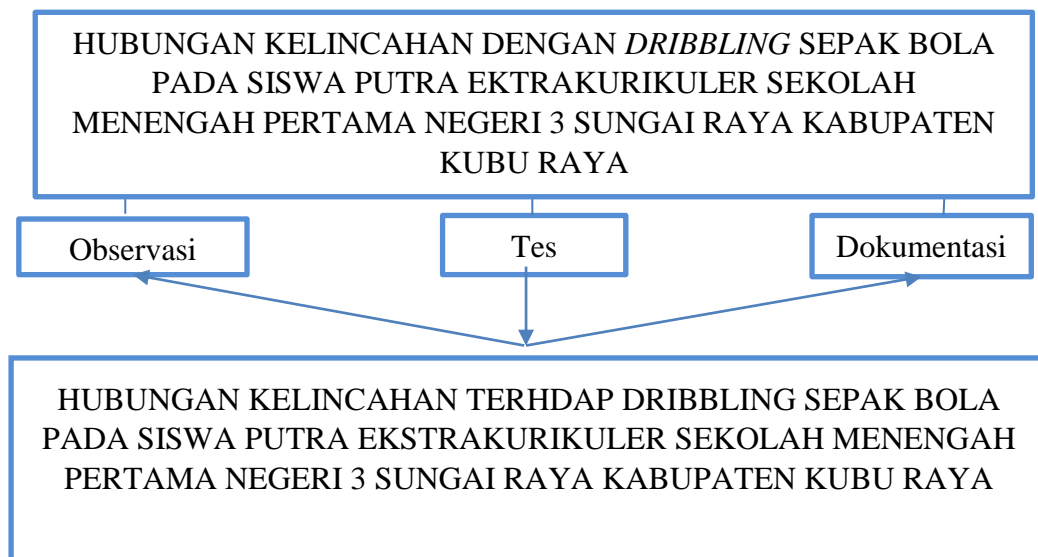
Kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat

menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga di perlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat di lihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, bearti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, Kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan di perlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat di lakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 SUNGAI
RAYA KABUPATEN KUBU RAYA

Permasalahan

1. Bagaimana kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?
2. Bagaimana *dribbling* sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?
3. Apakah terdapat hubungan kelincahan dengan *dribbling* sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya?



Gambar 2.15 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 63) hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Sedangkan menurut Riduwan (2003: 162) mengatakan hipotesis adalah pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, maka perlu diuji kebenarannya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah penelitian sampel yang sebenarnya yang terbukti melalui data yang terkumpul dan harus diuji empiris. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepak bola.

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan *dribbling* sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan *dribbling* sepak bola pada siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.