

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian pustaka

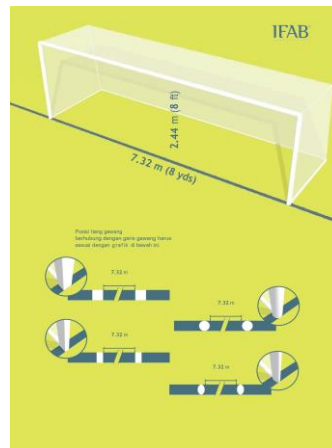
2.1.1 Sepak bola

Sepak bola tercatat bermula di negara Tiongkok Abad ke-2 Masehi sampai ke-3 Masehi. Permainan ini dimulai dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit Binatang yang digulung-gulung. Permainan pada masa itu disebut dengan istilah (*Thu chu*). Sepak bola berkembang sangat pesat di dunia, hal tersebut mendorong dibentuknya wadah organisasi sepak bola dunia sehingga lahirlah *Federation International de Football Association* (FIFA) di paris, Prancis pada 21 Mei 1904 sebuah pertemuan yang di gagas oleh dua tokoh sepak bola, yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet tersebut dihadiri oleh 7 negara, yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia, dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian ditetapkan sebagai anggota FIFA pertama yang diketuai oleh Robert Guerin.

Tahun 1904, akhirnya FIFA berdiri dengan tujuan untuk memajukan sepak bola dunia dengan berslogan “*For The Game, For The World*” yang berarti permainan sepak bola akan menjadi sebuah pemersatu antar bangsa sesudah perang dunia. Markas FIFA sendiri berada di negara Swiss tepatnya di kota Zurich, yang merupakan tempat untuk menyaksikan kegiatan yang dilaksanakan oleh FIFA, seperti pengundian liga champion, pemberian gelar pemain terbaik, dan lain-lain.

Sejarah sepak bola Indonesia dimulai sejak tahun 1914 ketika pemerintah Hindia Belanda masih menjajah Indonesia. Pada masa itu, terdapat kompetisi tersebut hanya dijuarai oleh dua tim atau didominasi dua tim saja, yaitu Batavia City dan Soerabaja City. Pembentukan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) menjadi Sejarah awal sepak bola Indonesia. PSSI dibentuk pada tanggal 19 April 1930, diadakan di Yogyakarta dengan Soeratin Sosrosoegondo sebagai ketua. Dalam masa ini, Indonesia mencatat karya yang paling gemilang ketika tim nasional sepak bola Indonesia dapat berpartisipasi dalam piala dunia FIFA, pada tahun 1938 di perancis dengan nama Hindia Belanda, dan tercatat sebagai tim Asia pertama yang berlaga di Piala Dunia FIFA.

2. Sedangkan untuk ukuran gawangnya adalah 7,32 m (8 yard) dengan tinggi 2,44 m (8 ft)



Gambar 2.2 Gawang sepak bola

Sumber : IFAB (2020, hlm.7)

3. Peralatan Pemain memakai Jersey yang sesuai dengan peraturan permainan dan wajib menggunakan pelindung Tulang Kering (*Shinguards*) dan kaos kaki panjang.

2.1.2 Teknik dasar sepak bola

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui karena teknik dasar dalam sepak bola akan menjadi pengaruh besar terhadap kemenangan tim. Berikut adalah teknik-teknik sederhana yang perlu dikuasai sebelum melakukan permainan dikutip dari laman sport detik.com Yasmin (2020) teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

- 1) Teknik dasar pengoper bola (*passing*). Teknik ini menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, (*instep drive*) passing jarak jauh dan (*chip pass*) titik umpan jarak pendek atau jangka pendek.
- 2) Teknik dasar menyundul bola. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan dahi atau kening secara rileks dengan cara melenturkan otot kepala tapi menggunakan kekuatan otot lehernya dengan tegak.
- 3) Menggiring (*dribbling*) bola. Teknik ini berkaitan dengan kontrol penuh terhadap bola dengan kecepatan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.
- 4) Mengontrol bola (*trapping*). Hal ini berkaitan dengan pengendalian bola dan penguasaan seluruh tubuh agar keberadaan bola tetap stabil dan mempertahankan penguasaan bola dari lawan.
- 5) Teknik dasar *Shooting*

Teknik ini dilakukan dengan empat tahapan. Pertama adalah membuat ancang-ancang sebelum menendang dengan jarak yang efisien, tidak jauh dan tidak juga dekat. Kemudian, letakkan kaki tumpuan kira-kira satu kepal dengan bola. Jika melakukan shooting dengan kaki kanan, maka kaki kiri sebagai tumpuannya. Tarik kaki pada jarak yang efisien. Terakhir, tendang bola dengan perasaan, yakni tidak terlalu keras maupun pelan.

2.1.3 Permainan sepak bola

Dalam permainan sepak bola terdapat aturan-aturan yang telah ditetapkan baik sebelum pertandingan dimulai ataupun pertandingan sedang berlangsung, pertandingan dipimpin oleh seorang 4 wasit, wasit 1 atau wasit tengah sebagai pemimpin pertandingan dimana peraturan pertandingan dipimpin dengan netral sesuai dengan ketentuan peraturan pertandingan FIFA, wasit 2 dan 3 sebagai asisten wasit berada di garis pinggir lapangan sebagai asisten wasit 1, wasit 4 sebagai mengganti bila mana wasit 1 mengalami masalah sampai tidak mampu memimpin pertandingan dan bertugas sebagai pengingat tambahan waktu *ekstra time* pertandingan.

Waktu pertandingan standar FIFA yaitu 90 menit dua kali babak. Babak pertama 45 menit dengan 5-10 menit istirahat (kondisional) dan babak kedua 45 menit, untuk *ekstra time* diberikan wewenang oleh wasit tengah. Begitu juga aturan-aturan pertandingan dan aturan pemain diserahkan seutuhnya kepada wasit 1 sebagai pemimpin pertandingan.

2.1.4 Kondisi fisik

Kondisi fisik memegang peranan penting karena ditujukan untuk kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh. Kondisi fisik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan tubuh seseorang, termasuk tingkat kebugaran, kesehatan, postur tubuh, dan kemampuan fisik secara umum. Dengan memahami kondisi fisik seseorang, kita dapat mengetahui sejauh mana seseorang memiliki kesehatan fisik yang optimal. Menurut Harsono (2020, hlm.5) bahwa “Proses latihan kondisi fisik atau *physical conditioning* dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan

kompleksitasnya, atlet lama-kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil, dan dengan sendirinya lebih efektif”.

Menurut Harsono (2020, hlm.4)

“Jika kondisi fisik seorang atlet bagus maka: a)Penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. b)Peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik menjadikan orang tidak akan cepat merasa lelah. c)Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. d)Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. e)Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan. f)Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik. g)Akan kurang mengalami rasa sakit (*sorenes*) otot, sendi, tendon. h)Kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera. i)Dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi. j)Rasa percaya diri (*self-confidence*) yang lebih baik karena merasa fisiknya lebih siap.

2.1.5 Kelincahan

Menurut Bomp dalam Harsono (2020, hlm.49) bahwa “*Agilitas* adalah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana di demonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepak bola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulutangkis, dan figure skating”. Sejalan dengan paparan tersebut, menurut Harsono (2020, hlm.50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah, orang yang memiliki kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah, oleh karena itu, kelincahan yang sudah dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis.

Menurut Harsono (2020, hlm.51-53) bentuk-bentuk latihan kelincahan sebagai berikut: “Lari bolak-balik (*shuttle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *down-the-line drill*”. Dari contoh bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan tersebut, memiliki karakteristik adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, power,

mengubah arah, dilakukan dengan sadar, dan lain-lainnya harus diutamakan dalam bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan latihan tersebut.

Menurut Prayoga, Ali, dan Yanto et al., (2022) “Kelincahan adalah mengacu pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya dan kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik atau memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan *Agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Kelincahan sering kita lihat dalam latihan dan pertandingan sepak bola, seperti contoh pemain yang sedang bertanding lalu mendapatkan serangan dari lawan yang menyebabkan keseimbangan pemain tersebut terkecoh sampai hampir terjatuh tetapi dengan keseimbangan dan penguasaan teknik *dribbling* dan keseimbangan yang baik, pemain tersebut dapat menahan keseimbangannya dengan cara menghindari serangan yang menggonggonya.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan dalam *dribbling* itu sangat penting karena semakin baik kemampuan kelincahan seseorang, maka dia akan mampu merubah arah pergerakannya dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cepat dan efisien. Menurut Ameftah et al., (2021) “Kelincahan mempunyai fungsi yang penting yang sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga terutama dalam hal ini olahraga sepak bola yang menuntut kemampuan melaksanakan teknik seperti *dribbling* yang kompleks agar dapat bergerak bersama bola ke depan, ke samping, ke belakang dengan cepat dan cermat tanpa harus kehilangan keseimbangan untuk menguasai bola”.

Telah diketahui sebelumnya, bahwasanya kelincahan adalah keterampilan gerak dalam mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relatif singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi pada saat latihan maupun pertandingan salah satunya adalah sepak bola khususnya *dribbling*.

Menurut Harsono (2020, hlm.146) “Dalam cabang-cabang olahraga permainan kecepatan memegang peran yang penting, baik kecepatan tungkai, lengan, maupun kecepatan anggota-anggota tubuh lainnya”. Jadi kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi menggerakkan seluruh tubuh dengan sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan menurut Harsono (2020, hlm.51)

“1)Lari bolak-balik (*shuttle run*) atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali, atlet harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk lari menuju titik semula. 2)Lari zig-zag latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali bahwa atlet disini harus lari belok-belok melalui beberapa titik misalnya 10 titik. 3)Squat Thrust contoh latihan jongkok dengan kedua tangan bersandar di lantai – lempar kedua kaki kebelakang sampai badan lurus – kemudian kembalikan kedua kaki ke sikap semula (sikap jongkok) – lakukan gerakan ini beberapa kali. 4)Boomerang *run* dengan lintasan berbentuk seperti mata angin dilakukan tanpa terputus start dan finish dimulai dari selatan – timur – utara – barat – dan finish di selatan kembali. 5)Lari rintangan (*obstacle run*) disuatu ruang atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan misalnya kursi, bangku, meja, atau yang lainnya. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan itu baik dengan cara melompatinya, menerobos (dikolong meja) atau memanjatnya. 6)Dot drill dilantai digambar 4 titik yang memberntuk persegi berjarak masing-masing kira-kira 60cm, dan 1 titik ditengah-tengah persegi. Lompatannya adalah maju, mundur, ke samping, berbalik dan sebagainya. Dengan demikian, kelincahan kaki akan terlatih (mirip lompat-lompat heksagon). 7)Three corner drill 3 titik membentuk huruf L yang setiap titik berjarak kira-kira 4 meter atlet secepatnya berlari dari satu titik ke titik yang lain bolak-balik dalam waktu yang telah ditentukan. 8)Down-the-line-drill dilapangan ada beberapa garis yang masing-masing berjarak 4 sampai 5 meter. Atlet lari menuju garis-garis tersebut dan setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju, atau menyamping sesuai dengan intruksi pelatih. Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya agilitas adalah kombinasi dari

kecepatan, kekuatan, keceptan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

2.1.6 Kecepatan

Pada umumnya kecepatan dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) *aerobik* yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang *anaerobik*, dan kemampuan *anaerobik* yang baik, baru dilatih kecepatan (*speed*).

Menurut Harsono (2020, hlm.36) kecepatan ialah "Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat".

Sedangkan Menurut Widiastuti (2011, hlm.114) "Kecepatan adalah sebagai kemampuan mengerjakan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan". Peranan anggota tubuh sangat kontras terhadap kecepatan, kondisi fisik yang baik adalah faktor pendukung terciptanya keberhasilan dari proses latihan kecepatan semakin sering kita berlatih semakin baik hasilnya. dipengaruhi oleh teknik gerak yang dilakukan, sehingga fungsi dari teknik adalah untuk memperbanyak frekuensi gerak dan mempercepat waktu reaksi. Teknik lari cepat merupakan salah satu faktor penentu kecepatan.

Kecepatan dalam *dribbling* itu sangat penting karena ketika sedang melakukan *dribbling* seseorang harus membawa bola dengan cepat agar tidak bisa direbut oleh lawan karena semakin baik kemampuan kecepatan seseorang, maka dia akan mampu membawa bola dengan cepat untuk memberikan umpan kepada teman atau untuk mencetak gol.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas. Maka untuk berlatih kecepatan harus dilatih juga kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksinya, dan tidak hanya berlatih kecepatan lari atau gerak saja. Kecepatan dalam *dribbling* itu sangat penting karena merupakan salah satu teknik untuk mengecoh lawan sehingga

membongkar pertahanan lawan. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan lari menurut Harsono (2020, hlm.149)

“Kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode latihan 1) *Interval training*, metode latihan fisik yang melibatkan periode aktivitas intens yang bergantian dengan periode istirahat atau aktivitas ringan. 2) Lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprint*) dan lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi contoh akselerasi 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m, dan seterusnya. 3) *Uphill*: lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju atau lapangan yang empuk dan *downhill*: lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki; lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang. 4) *Repetition training*: latihan ini adalah metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan maupun kecepatan lari 5) *Sprint training* untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Atlet lari dengan kecepatan maksimal beberapa repetisi. Dari *start* umumnya dibutuhkan waktu 6 detik untuk mencapai kecepatan maksimalnya. Dalam latihan ini mental dan tekad atlet diuji untuk mau berlari maksimal dan mengatasi segala rintangan mental dan stres mental. 6) *Hollow sprint*; terdiri dari dua sprint yang diselingi dengan suatu periode “kosong” (*hollow*). Fase kosong ini bisa berupa jogging atau jalan. 7) *Pickup sprints* menurut Doherty (1964) atlet mulai dengan jogging yang makin lama makin dipercepat temponya sampai mencapai kecepatan maksimal.

2.1.7 *Dribbling* sepak bola

Dribbling merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang.

Menurut Mahfud et al., (2020) “*Dribbling* memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepak bola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses latihan yang panjang dan terus menerus. Pemain sepak bola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar”. Teknik *dribbling* dalam olahraga sepak bola dibagi menjadi 3 meliputi: teknik *dribbling* menggunakan kaki

bagian luar, teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, dan teknik *dribbling* menggunakan punggung kaki.

“Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004, hlm.36)”
Sebagai berikut: 1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. menggiring bola (*dribbling*), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdiknya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan”.

Teknik dasar *dribbling* dibagi dalam beberapa bentuk atau variasi dikutip dari laman olahragatimes “Ada *dribbling* yang menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan menggunakan bagian punggung kaki.

1. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, cara melakukan teknik ini adalah sebagai berikut. Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu tegak lurus terhadap bola. Kemudian tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola.
2. *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar untuk melakukan teknik ini adalah sebagai berikut:
 - a. Berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpu pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak di tekuk.
 - b. Letakkan bola di depan dan kedua lengan fungsikan untuk menjaga keseimbangan.
 - c. Dorong bola ke depan secara perlahan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

d. Usahakan agar kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan dengan irama langkah dengan bola.

Kesalahan yang sering di lakukan ketika menggiring bola dengan punggung kaki bagian luar yaitu, badan kaku dan tidak condong ke depan. Kedua lengan tidak rileks dan juga salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola. Serta lutut tidak di tekuk dan kaki ke bola terlalu jarang bersentuhan.

3. *Dribbling* menggunakan punggung kaki yang terletak pada bagian tempat tali sepatu. Dengan cara posisi badan tegak lurus kedepan tidak menyamping. Sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki. Lalu lakukan gerakan tersebut sama dengan melakukan latihan pada *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar”.

2.2 Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan realibitasnya untuk membandingkan yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah :

1. Hasil dari penelitian Aldo Naza dan Vivaldi Gazali (2018) Universitas Negeri Padang yang berjudul kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola psts tabing padang. Hasil penelitian Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa kelentukan pinggang mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh r hitung $-0,442 > r_{tabel} -0,396$, dengan kontribusi sebesar 19,54%. Kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh r hitung $0,471 > r_{tabel} 0,396$, dengan kontribusi sebesar 22,18%. Kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang, dengan diperoleh R hitung $0,569 > R_{tabel} 0,396$, dengan kontribusi sebesar 32,38%. Penelitian tersebut menghasilkan kontribusi yang signifikan. Untuk menunjukkan kebaruan penelitian saya dengan menggunakan tes

instrument yang diambil dari Narlan & Juniar 2023. Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada X1 kelentukan pinggang sedangkan X2 penulis kecepatan, persamaan terletak pada X2 kelincahan penulis X1 kelincahan dengan Y yang sama *dribbling* sepak bola.

2. Hasil dari penelitian Erman Efendi (2020) Universitas Pendidikan Mandalika yang berjudul kelincahan dengan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan bola basket. Hasil penelitian analisis data menunjukkan bahwa: (1) Kelincahan memberikan kontribusi yang berarti (61,9%) terhadap keterampilan bermain bolabasket. (2) Koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi yang berarti 78,9% terhadap keterampilan bermain bolabasket. (3) Kelincahan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti (85,5%) terhadap keterampilan bermain bola basket. penelitian tersebut menghasilkan kontribusi yang signifikan. Untuk menunjukkan kebaharuan penelitian saya dengan menggunakan perhitungan korelasi spearman untuk menunjukkan kebaharuan dengan tes sebelumnya. Perbedaan dengan penelitian terletak pada X2 koordinasi mata-tangan sedangkan X2 penulis kecepatan dan Y penulis *dribbling* sepak bola sedangkan peneliti bola basket, persamaan penulis terletak pada X1 kelincahan dan peneliti X1 kelincahan.
3. Hasil penelitian Budiman Agung Pratama (2022) Universitas Nusantara PGRI Kediri yang berjudul kontribusi kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola. Terdapat penelitian yang signifikan. Untuk menunjukkan kebaharuan penelitian saya dengan tes sebelumnya menggunakan metode penelitiannya menggunakan kuantitatif dengan 1 kali treatment. Hasil penelitian dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.86 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : - 0.38 pada taraf signifikan 5%. Terdapat kontribusi yang signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola, dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung : 0.985 pada taraf signifikan 5%. Perbedaan dengan peneliti terletak pada X2

kelentukan sedangkan penulis X1 kelincahan, persamaan penulis terletak pada X2 kecepatan sedangkan peneliti X1 kecepatan dan Y sama *dribbling* sepak bola.

2.3 Kerangka konseptual

Menurut Harsono (2020, hlm.50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah, orang yang memiliki kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah, oleh karena itu, kelincahan yang sudah dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis.

Kelincahan dalam *dribbling* itu sangat penting karena semakin baik kemampuan kelincahan seseorang, maka dia akan mampu merubah arah pergerakannya dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cepat dan efisien. Menurut Ameftah et al., (2021) “Kelincahan mempunyai fungsi yang penting yang sangat dibutuhkan dalam gerakan-gerakan olahraga terutama dalam hal ini olahraga sepak bola yang menuntut kemampuan melaksanakan teknik seperti *dribbling* yang kompleks agar dapat bergerak bersama bola ke depan, ke samping, ke belakang dengan cepat dan cermat tanpa harus kehilangan keseimbangan untuk menguasai bola”.

Telah diketahui sebelumnya, bahwasanya kelincahan adalah keterampilan gerak dalam mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi serta keadaan yang dihadapi dalam waktu relatif singkat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi pada saat latihan maupun pertandingan salah satunya adalah sepak bola khususnya *dribbling*.

Menurut Harsono (2020, hlm.146) “Dalam cabang-cabang olahraga permainan kecepatan memegang peran yang penting, baik kecepatan tungkai,

lengan, maupun kecepatan anggota-anggota tubuh lainnya”. Jadi kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi menggerakkan seluruh tubuh dengan sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dalam *dribbling* itu sangat penting karena ketika sedang melakukan *dribbling* seseorang harus membawa bola dengan cepat agar tidak bisa direbut oleh lawan karena semakin baik kemampuan kecepatan seseorang, maka dia akan mampu membawa bola dengan cepat untuk memberikan umpan kepada teman atau untuk mencetak gol.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu *strength*, waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas. Maka untuk berlatih kecepatan harus dilatih juga kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan reaksinya, dan tidak hanya berlatih kecepatan lari atau gerak saja. Kecepatan dalam *dribbling* itu sangat penting karena merupakan salah satu teknik untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan lawan.

Jika hanya lincah tetapi tidak cepat bola akan mudah direbut lawan dan begitu juga jika cepat tetapi tidak lincah bola akan mudah dikuasai dan diambil oleh lawan. Maka kelincahan dan kecepatan terhadap *dribbling* sepak bola berpengaruh besar karena dimana atlet akan menerobos pertahanan lawan menggunakan *dribbling* maka diperlukan kelincahan agar bisa melewati lawan untuk mengecoh pertahanan lawan, begitu juga kecepatan untuk membawa bola dengan cepat.

Jadi penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan dan kecepatan memiliki keterkaitan terhadap penguasaan *dribbling* sepak bola, dan dari uraian diatas juga dapat diasumsikan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola di SSB Persim U-15.

2.4 Hipotesis penelitian

Dalam suatu penelitian kita sering mendengar dengan bahasa hipotesis. Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari kata *Hupo* dan *Thesis*. *Hupo* = sementara dan *Thesis* = pernyataan/dugaan, jadi hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut

Sugiyono (2018, hlm.96) “Dalam suatu penelitian hipotesis harus selalu ada karena untuk memberikan kejelasan arah penelitian”.

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2021, hlm.64) “Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya”.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka hipotesis yg penulis ajukan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.
2. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.
3. Terdapat kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola di Sekolah Sepak bola Persim U-15.