



**ANALISIS KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA PEMAIN USIA 13SSB KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**A L H A D I
A1H009010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014



**ANALISIS KELINCAHAN DAN KOORDINASI MATA DAN KAKI
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN
SEPAK BOLA PEMAIN USIA 13SSB KOTA BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Bengkulu
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**A L H A D I
A1H009010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU**

2014

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : ALHADI
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H009010
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : FKIP UNIB
Judul Penelitian : Analisis kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah di publikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institusi lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, Juni 2014

Yang Menyatakan


METERAI
TEMPEL
TAMBAH KELOMPOK PAJAK
TGL. 26
1AE3BACF249871879
INAM BIBI SULTAN
6000 DUP ALHADI

A1H009010

ABSTRAK

Alhadi, Analisis Kelincahandan koordinasi Mata dan Kaki terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Pemain U13 SSB Kota Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu. Tahun 2014

Penelitian ini Bertujuan untuk mengetahui tingkat Kelincahan koordinasi Mata dan Kaki terhadap kemampuan menggiring bola pemain U13 SSB Kota Bengkulu. Jenis Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif. Populasi sampel penelitian ini adalah pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang. Instrument penelitian berupa tes Kelincahan, Koordinasi Mata dan Kaki, dan Menggiring Bola pada pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu. Untuk mengetahui gambaran tingkat kemampuan kelincahan, koordinasi Mata dan Kaki, serta kemampuan menggiring bola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu dengan menggunakan rumus statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang mendapatkan kategori baik sebanyak 2 orang (10 %), kategori cukup sebanyak 14 orang (70 %), kategori kurang sebanyak 4 orang (20 %), sedangkan kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada (0%). Menggiring Bola mendapat kategori baik sebanyak 6 orang (30%), kategori sedang sebanyak 12 orang (60%), kategori kurang 2 orang (10%), sedangkan kategori baik sekali tidak ada (0%). Untuk Koordinasi Mata dan Kaki Maka didapat hasil bahwa sebanyak 17 orang (85%) berhasil mendapat skor 2, 2 orang (10%) mendapat Skor 1 dan 1 orang (5%) Mendapat Skor 0. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik dan keterampilan teknik dasar para pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu harus lebih ditingkatkan lagi.

Kata kunci, Kelincahan, Koordinasi mata dan kaki, Kemampuan Menggiring Bola

ABSTRACT

Alhadi, Analysis eye coordination and agility and the ability Led Foot Ball Games Football Players on U12 SSB Bengkulu City. Thesis, Bengkulu : Physical Education Courses and Health University Of Bengkulu. 2014 Years

Aim of this study was to determine the level of coordination of eye and foot agility to U13 players dribbling ability SSB city of Bengkulu. This study is a type of descriptive research. The sample population of this study is the players age 13 SSB Bengkulu city totaling 20 people. A research instrument agility tests, eye and foot coordination, and Dribbling the ball to players age 13 SSB city of Bengkulu. ability to describe the level of agility, coordination of eyes and legs, as well as the ability to dribble players age 13 SSB Bengkulu using descriptive statistical formula .. The results showed that both categories are getting as much as 2 people (10%), a category quite as many as 14 people (70%), categories A total of 4 people (20%), while the excellent category and less is absolutely no (0%). Dribbling the ball got a good category for 6 people (30%), the category of being as many as 12 people (60%), less category 2 (10%), while both categories is absolutely no (0%). For the Coordination of Eye and Foot And we got the result that as many as 17 people (85%) managed to get a score of 2, 2 (10%) received scores 1 and 1 (5%) Got Score 0. Could be concluded that the physical capabilities and skills of basic techniques Age 13 SSB players Bengkulu city should be further enhanced.

Keywords: agility, eye and foot coordination, upon ability Dribbling

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan maka bekerja haruslah dalam urusan yang lain”
(Al-Insyirah, 6-7)**

**“Hidup adalah tantangan, pilihan dan kemenangan maka dengan itu hadapilah tantangan yang ada di hadapan, ambillah pilihan yang ada di hadapanmu buatlah hidupmu lebih berarti, maka dengan itu kau akan tahu arti hidup ini sebenarnya”
(ALHADI)**

**Ya Allah, begitu panjang perjalanan yang ku lewati dengan hari-hari
Yang penuh dengan naungan limpahan rahmat-mu
Alhamdulillahirabbila'lamin akhirnya satu cita-cita duniaku
Selangkah lagi dapat terwujud. Dengan mengucapkan syukur dan
kerendahan hati, ku persembahkan karya kecil ini kepada :**

- ❖ Ayahanda Jamras Jamal dan Ibunda Tercinta Heneti yang tak henti-hentinya memberika cinta, doa, harapan, kasih sayang, serta memberi materi untukku dalam memcapai keberhasilanku. Tetesan keringat dan air mata kalian adalah motivasi terbesar untuk kemajuanku.**
- ❖ Saudara-saudara, Sep Hardianto, Meri Meinita, Herayeni Rahayu, canda, tawa dan nasehat serta doa kalian selalu menjadi motivasi bagi keberhasilanku.**
- ❖ Adinda tersayang (Fitri Karlina), kesabaran, perhatian, kasih sayang, motivasi serta inspirasi yang selalu membangkitkan semangatku dengan segala yang dimiliki yang telah mampu membuat aku bertahan sampai saat ini.**

- ❖ Sahabat-sahabat terbaik, **Rezki Eka Putra, Riezki Jz, dan lainnya** terima kasih atas bantuan, semangat dan canda tawa, waktu luang yang telah kalian berikan.
- ❖ Teman-teman senasib sepenanggungan dan seperjuangan **Penjaskes angkatan 2009, khususnya kelas A**

KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Wr.Wb

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridho_Nya sehongga penulis telah mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Kelincahan dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu”. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW, sahabat dan kaum muslimin yang tetap istiqomah menegakkan kebenaran hingga yaumul akhir.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Pd) pada program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan, Jurusan Ilmu Pengetahuan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak memperoleh bimbingan dan batuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingiin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, Se, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu
2. Prof. Dr. Rambat NurSasongko, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bengkulu
3. Drs. Tono Sugiharto M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskes JIP FKIP Universitas Bengkulu

4. Bayu Insanisty, S.Pd. M. Or Selaku Pembimbing I yang telah membangun dan memberikan masukan yang berarti sampai selesainya skripsi ini.
5. Drs. Sugiyanto, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi berbagai masukan yang berarti sampai selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Penjaskes JIP FKIP Universitas Bengkulu memberikan ilmunya selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan doa serta semangat agar selalu berjuang hingga akhir.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam proses penyusunan skripsi ini. Akhirnya saran dan kritik yang sifat membangun sangatlah penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Besar haraapaan penulis semoga laporan penelitian ini dapat bermanfaat baik bagi penulis sendiri, mahasiswa Penjaskes dan Seluruh pembaca pada umumnya.

Bengkulu,

2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Konseptual	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Teknik Pengumpulan Data	22
E. Instrument Penelitian	24
F. Teknik Analisi Data	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perhitungan Skor Tes <i>Dribbling</i>	28
Tabel 3.2 Kategori Tes Teknik <i>Dribbling</i>	28
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan.....	31
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Teknik <i>Dribbling</i>	32
Tabel 4.3 Ditribusi Frekuensi Tes Koordinasi Mata dan Kaki.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	20
Gambar Bagan Tempat Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Nama Sampel Penelitian.....	39
2. Rekapitulasi Tes Kelincahan (<i>Agility</i>).....	40
3. Rekapitulasi Tes Teknik <i>Dribbling</i>	41
4. Rekapitulasi Tes Koordinasi Mata dan Kaki	42
5. Foto Kegiatan.....	43
6. Foto Aktivitas Tes <i>Dribbling</i>	46
7. Foto Aktivitas Tes Kelincahan.....	51
8. Foto Aktivitas Tes Koordinasi Mata dan Kaki.....	56
9. Surat Izin Penelitian	61
10.Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan saling berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin hingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan sepakbola diikat oleh berbagai peraturan yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang hakim garis sebagai wasit pembantu segala peraturan dan kebijakan dipegang oleh organisasi sepakbola tersebut dimana untuk tingkat internasional disebut FIFA (*Federation internasional Football Association*) sedangkan untuk negara kita bernama PSSI (*Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia*).

Untuk memperlurus jalan tercapainya prestasi yang tertinggi, pemerintah saat sekarang ini sangat berperan aktif meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga dengan cara melakukan pembinaan dari pusat sampai ke daerah. Hal ini seperti yang dijelaskan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional menyatakan bahwa : (1).Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. (2).Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur

pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pembangunan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan olahraga selain ditunjukkan pada peningkatan kesegaran jasmani, rohani, dan juga ditunjukkan kepada pengembangan prestasi olahraga. Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dapat dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, karena olahraga ini merupakan olahraga yang melibatkan banyak orang dengan biaya yang tidak terlalu besar dan pelaksanaannya tidak terlalu rumit dibandingkan dengan olahraga lain. Dewasa ini permainan sepakbola berkembang dengan pesat diseluruh dunia, hampir semua negara melakukan pembinaan di usia dini termasuk di negara kita. Dalam hal ini pemerintah menitik beratkan pada sekolah-sekolah sepakbola sebagai tempat untuk membina olahraga pendidikan termasuk sepakbola ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepakbola yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan berkelanjutan, diantaranya, SSB Bengkulu Putra, SSB Indonesia Muda, SSB Buana Samudra, SSB Harapan dan lain sebagainya.

Sekolah sepakbola merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil, dan cekatan. Cabang olahraga sepakbola diperkenalkan sedini mungkin di sekolah-sekolah sepakbola agar menjadi modal dan dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan

datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang benar.

Melihat kenyataan itu, diduga ada faktor yang mendasar yang menjadi penghambat tercapainya prestasi tersebut, salah satu yang diduga sangat dominan sebagai penghambat adalah aspek teknik itu sendiri. Aspek tersebut adalah teknik menggiring bola, menendang bola pada dasarnya masih terbagi menjadi beberapa bagian lagi diantaranya menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola bagi pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu masih kurang maksimal, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola menjadi indikasi kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola pada pemain tersebut. Juga kurangnya uji coba pemain SSB Kota Bengkulu serta masih minimnya pengetahuan mengenai strategi dan taktik bermain. Oleh karena itu dalam penelitian ini saya mencoba mengangkat judul **“Analisis Kelincahan dan Koordinasi Mata dan Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terlihat adanya beberapa faktor yang dapat menyebabkan tinggi rendahnya kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu adalah sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu Masih Rendah

2. Keterampilan teknik dasar pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu masih Rendah
3. Kurangnya Uji Coba Pemain Usia 13 Kota Bengkulu
4. Minimnya pengetahuan mengenai strategi dan taktik bermain

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kemampuan menggiring Bola Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu dan keterampilan teknik dasar dan oleh karena keterbatasan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang peneliti miliki. Maka penelitian ini hanya akan melihat tingkat kemampuan menggiring bola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu (Kelincahan dan Koordinasi Mata dan Kaki).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka timbul beberapa permasalahan. Adapun masalah tersebut dapat disusun atau dirumuskan dalam penelitian ini sebagai berikut : Sejauh mana komponen fisik (Kelincahan dan Koordinasi mata dan kaki) berperan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu?

E. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan yang dilakukan selalu diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu, demikian pula halnya dengan penelitian ini. Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui sejauh manakah komponen fisik (Kelincahan dan Koordinasi mata dan kaki) berperan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Setiap permasalahan yang diteliti, diharapkan dapat memberikan dan memperoleh hasil yang positif dalam upaya pengembangan dan peningkatan prestasi, khususnya pada cabang olahraga Sepakbola. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti sebagai bahan referensi dan bahan informasi tentang kemampuan menggiring bola (Kelincahan dan Koordinasi Mata dan Kaki) Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dan acuan untuk kemajuan pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu di Masa yang akan datang.

2. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah dalam pembelajaran mengenai kemampuan menggiring bola (Kelincahan dan Koordinasi Mata dan Kaki).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Sepakbola

Permainan sepakbola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh kedua kelompok yang saling memperlihatkan teknik bermain yang baik, masing-masing kelompok terdiri dari sebelas orang, kedua kelompok akan saling berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin hingga kelompok yang memasukkan bola paling banyak akan memenangkan permainan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim garis, permainan berlangsung pada lapangan yang berukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, dengan garis lapangan selebar 12 centimeter dan dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Bola yang digunakan terbuat dari kulit. Saat permainan 2 x 45 menit yang terdiri dari dua babak dan diselingi istirahat 15 menit, untuk sistem pertandingan setengah kompetisi permainan hanya berlangsung selama 2 x 45 menit tanpa ada tambahan waktu walaupun skor sama, untuk pertandingan yang memakai sistem gugur, jika skor masih sama setelah waktu pertandingan 2 x 45 menit habis, diadakan tambahan waktu 2 x 15 menit, dan bila skor masih sama, maka dilakukan adu penalti. Ide permainan sepakbola itu sendiri yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang kita dari kemasukan bola lawan (PSSI, 2005)

Dalam permainan sepakbola membutuhkan kelentukan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, daya tahan kardiovaskuler, dan kelincahan. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal tidak hanya tubuh yang ideal, akan tetapi harus didukung dengan kondisi fisik yang baik. Hubungan dengan prestasi sangat erat sekali, karena keberhasilan sebuah prestasi ditentukan oleh kesiapan kondisi fisik.

Tingkat kondisi fisik yang baik diperlukan dalam permainan sepakbola karena untuk bisa bermain 2 x 45 menit pemain harus memiliki daya tahan kardiovaskuler (*VO₂Max*) yang baik, kelentukan diperlukan untuk meluaskan gerak, daya ledak saat melakukan tendangan seperti *Shooting* ke gawang lawan atau melakukan *long passing*, kelincahan diperlukan untuk menggiring bola dan melewati lawan, kecepatan diperlukan untuk melakukan *sprint* dalam melakukan *dribbling*, sedangkan kekuatan merupakan pondasi melakukan lompatan, *heading* bola atau saat perebutan bola.

Disamping untuk mendukung kemampuan pemain agar bisa bermain selama 2 x 45 menit, kondisi fisik juga diperlukan untuk memperkecil resiko cedera, karena sepakbola merupakan olahraga kontak langsung. Pemain yang memiliki tingkat fisik yang rendah kemungkinan terjadi cedera cukup tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal tidak hanya mengandalkan kemampuan fisik (Kelincahan) maupun teknik dasar (Menggiring bola), menjadi profesional dalam menjalankan latihan maupun menjalani peraturan-peraturan yang berlaku untuk menjadi seorang pesepakbola yang baik perlu ditanamkan dalam diri setiap pemain sepakbola.

a. Kelincahan/*Agility*

1. Pengertian Kelincahan

(Sudarno, 1985) menyatakan bahwa : kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola serta cabang-cabang olahraga lainnya. Seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu lincah dalam bermain, karena kelincahan adalah salah satu usaha untuk dapat mengkompensasikan luas lapangan yang luasnya 100-110 meter. Selanjutnya Yuyun Yudianta, Herman Subarjah, Tite Juliantine (2008:3.13) menyatakan dalam bukunya tentang kelincahan sebagai berikut : “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kelincahan untuk merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

2. Jenis Kelincahan

Dari berbagai bentuk dan jenis kelincahan dibagi kelincahan sebagai berikut :

- a. Kelincahan Umum (*General Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya
- b. Kelincahan Khusus (*Special Agility*) artinya kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga khusus dimana pada cabang olahraga lain tidak dibutuhkan.

(Harsono, 1988) menyatakan tentang kelincahan sebagai berikut : orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti : kekuatan, keseimbangan, kelentukkan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. (Sudarno, 1985) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah : kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

Hal ini dipertegas oleh (Harsono, 1988) bahwa kalau kondisi fisik baik maka :

- a. Akan ada peningkatan dan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang akan lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon yang demikian diperlukan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah :

a. Tipe 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*.

b. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (Memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode 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.

c. Jenis kelamin

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

d. Berat badan

Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan

e. Kelelahan

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

2. Hakekat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Istilah terampil biasanya digunakan menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Meskipun istilah ini banyak pengertian, pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Singer yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010:11) terampil menunjukkan pada derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri. Istilah terampil juga diartikan sebagai sesuatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dalam suatu tingkat kemahiran. Suatu keterampilan yang dipandang sebagai aktifitas gerak atau tugas akan terdiri dari sejumlah respon gerak dan persepsi yang didapat melalui belajar untuk tujuan tertentu.

Keterampilan juga dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran. Penguasaan suatu keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respon ke dalam suatu pola gerak yang terkoordinasi, terorganisir, dan terintegritas. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010:12), mengatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka makin terampil

orang tersebut. Pada umumnya yang dimaksud keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan (Amung Ma'mun dan Yudha, 2000 :58). Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai.

Menggiring bola menurut Clive Gifford yang dikutip oleh Sri Widiastuti dan Nur Rohman Muktiani (2012:47) adalah berlari membawa bola dan menjaganya dari gangguan pemain lawan dan bergerak dengan cepat dan tepat agar tetap menguasai bola. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola., mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerik pemain lainnya.

Menggiring bola menurut Danny Mielke (2007:1) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika

pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar menurut Sukatamsi (2003:3.3) menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah. Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan (Sucipto, dkk. 2000:28). Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan . dalam permainan sepakbola, menggiring bola sangat efektif apabila pemain dapat memberikan kesempatan kepada temannya untuk mencari tempat yang kosong guna membuka peluang untuk mencetak gol.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus yang dilakukan pelan-pelan atau cepat agar bola bergulir terus-menerus diatas tanah dengan tujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan.

b. Cara Menggiring Bola

Salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik penguasaan bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya (*Dribbling*). Adapun cara menggiring bola menurut Muhajir (2005:8-9) diantaranya :

- 1) Menggiring Bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Pandangan mata kearah bola
 - b) Kepala dan badan diatas bola
 - c) Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam jarak penguasaan

- d) Bola didorong lurus kedepan
 - e) Posisi badan berada di antara bola lawan
- 2) Menggiring dengan punggung kaki
- a) Pandangan mata kearah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus ke depan dengan punggung kaki
 - d) Ujung kaki yng memdorong bola menghadap ketanah
 - e) Ketika berlari, kaki melangkah pendek
 - f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
 - g) Badan diantara bola dan lawan
- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
- a) Pandangan mata ke arah bola
 - b) Kepala dan badan di atas bola
 - c) Bola didorong lurus ke depan dengan kaki bagian luar
 - d) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat kelingking
 - e) Langkah dalam lari tidak boleh terhalang
 - f) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
 - g) Posisi badan berada di antara bola dan lawan

Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1981: 427) menggiring bola hanya dilakukan jika keadaan terpaksa. Namun demikian tidak berarti bahwa tehnik ini tidak perlu, setiap pemain harus dapat menggiring bola dengan baik. Pada

prinsipnya ada tiga cara menggiring bola yang biasa digunakan, bola dapat digulingkan dengan :

- a) Bagian punggung kaki sebelah dalam
- b) Bagian punggung kaki
- c) Bagian punggung kaki bagian luar

c. Manfaat Menggiring Bola

Di dalam permainan sepakbola menggiring bola mempunyai banyak manfaat, adapun manfaat menggiring bola menurut Sukamsi (2003:3.4) adalah :

- 1) Untuk melewati lawan
- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberi operan kepada teman.

Menurut Komarudin yang dikutip oleh Yuli Priyanto (2010:17) manfaat menggiring bola, yaitu :

- 1) Melewati lawan
- 2) Mengarahkan bola ke ruang yang kosong
- 3) Melepaskan diri dari kawalan lawan
- 4) Membuka ruang untuk kawan
- 5) Menciptakan peluang *shooting* ke gawang lawan

Menurut Timo Sceunemann (2008: 39) menjelaskan bagian dari sepakbola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia bahkan dunia adalah

menggiring bola. Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Memang salah satu kunci terpenting dalam bermain sepakbola adalah melakukan hal tepat pada saat yang tepat. Kegunaan menggiring bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan. Hal ini dikatakan oleh Danny Mielke (2007 : 6) bahwa menggiring bola digunakan untuk menciptakan ruang agar memperoleh posisi yang baik. Menurut Aang Witarsa yang dikutip oleh Ledi Alif Ansori (2008 : 14) menyebutkan menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan tim. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa manfaat menggiring bola adalah untuk melewati lawan, menciptakan ruang, menahan bola dalam penguasaan dan memperlambat tempo permainan.

3. Hakekat Koordinasi Mata dan Kaki

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai suatu fungsi khusus (Grana dan Kalenak, 1991 : 253). Menurut Schmidt (1988 : 265) dalam Kukadiyanto, koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

Koordinasi merupakan salah satu komponen motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola (Komarudin, 2005 : 33). Kecepatan dan koordinasi mata dan kaki diduga ada hubungan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan bahwa unsur teknik menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Sedangkan kemampuan menggiring bola memerlukan banyak unsur diantaranya adalah, kelincahan, koordinasi, kecepatan dan keseimbangan.

Dimana komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian merupakan koordinasi neoromuskuler. Koordinasi neoromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak timbul oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf. Koordinasi neoromuskuler meliputi koordinasi intramuskuler dan intermuskuler. Koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut otot di dalam otot itu sendiri. Sedangkan koordinasi intramuskuler menurut Pyke dan Sukadiyanto (1991 : 14) yaitu melibatkan efektivitas otot-otot bekerjasama dalam menampilkan satu gerak, sehingga dalam koordinasi intramuskuler kinerjanya tergantung dari interaksi beberapa otot.

b. Macam-macam Koordinasi

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Bompa, 1994:322).

- a. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak (Sage, 1984 : 278). Artinya, bahwa setiap gerak yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian besar otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Untuk itu, koordinasi umum ini diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dipelajari. Koordinasi umum merupakan unsur penting dalam keterampilan motorik dan menunjukkan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang.
- b. Koordinasi Khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan (Sage, 1984 : 278). Pada umumnya setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil perpaduan antara pandangan mata-tangan (hand eye coordination) dan kerja kaki (footwork). Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Ciri-ciri orang yang dapat secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan Luwes.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan :

- a. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerakan yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga.

- b. Sebab terjadinya gerak timbul oleh kontraksi otot dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui syaraf.
- c. Koordinasi intramuskuler adalah kinerja dari seluruh serabut syaraf dan otot dalam setiap kinerja otot yang berkontraksi secara maksimum. Kinerja otot tergantung dari interaksi serabut syaraf dan serabut otot didalam otot itu sendiri.
- d. Koordinasi intramuskuler yaitu melibatkan efektivitas otot-otot bekerjasama dalam menampilkan satu gerak, sehingga dalam koordinasi intramuskuler kinerjanya tergantung dari interaksi beberapa otot.
- e. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak
- f. Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan

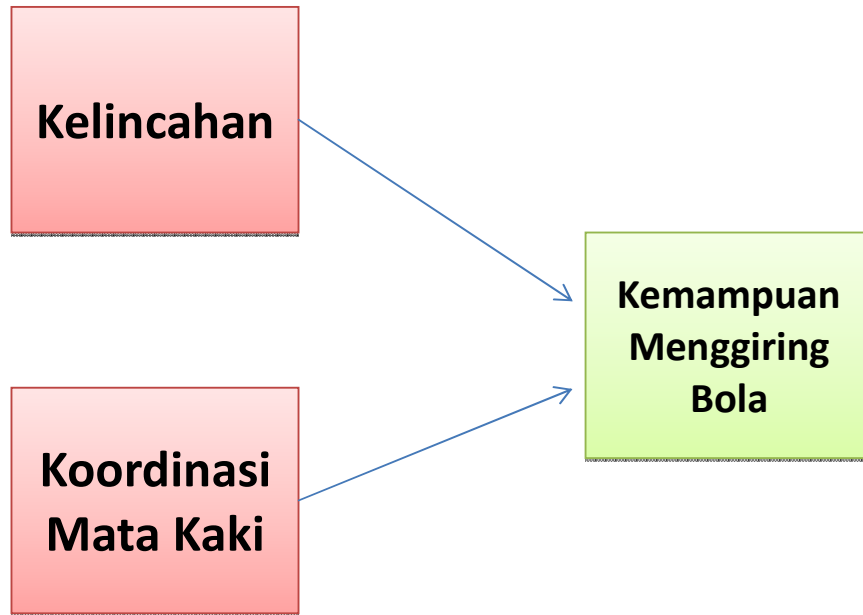
B. KERANGKA KONSEPTUAL

Gambar Penelitian Ini berdasarkan teori-teori di atas, pemain Usia 13 hendaknya memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola menjadi indikasi kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola pada pemain tersebut. Untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual di dalam proses pembinaan

harus diperhatikan, khususnya yang menyangkut kelincahan, koordinasi mata dan kaki dan kemampuan menggiring bola.

Gambar

Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif, bertujuan untuk mengungkapkan tentang kemampuan Menggiring bola pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu seperti apa adanya tanpa memberikan perlakuan seperti yang diungkapkan oleh Arikunto dalam Yudi (2007) penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama April-Mei 2014, yang dilaksanakan pada Jadwal-jadwal latihan Usia 13 SSB Kota Bengkulu.

2. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di stadion Semarak Bengkulu, sebagai markas besar SSB Kota Bengkulu.

C. Populasi dan Sample

a. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 89) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian, yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Sepakbola SSB Kota Bengkulu, yang berjumlah 78 orang, sedangkan pelatih dan pengurus klub hanya sebagai informasi

b. Sampel

Pengertian sampel menurut Sustrino Hadi (2010 : 95) mengatakan bahwa untuk sekedar ancer-ancer, jika peneliti mempunyai beberapa ratus atau diatas 50 subjek dalam populasi, mereka dapat menentukan kurang lebih, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 25%-30% dari jumlah subjek tersebut. Mengingat populasi yang berjumlah 40 orang, maka tidak seluruh populasi dijadikan sampel pada penelitian ini. Sampel yang digunakan hanya anggota club yang sudah berusia maksimal 13 Tahun yang terbentuk dalam Tim Usia 13 SSB Kota Bengkulu

D. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Pengukuran, dengan teknik tes. Dalam kegiatan pengumpulan data ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

Sebelum data diperoleh, terlebih dahulu mempersiapkan faktor-faktor yang menunjang untuk memperoleh data, sebelum memperoleh sampel penulis mengadakan observasi dan meminta informasi dari pelatih mengenai jumlah Pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu yang akan diteliti dan fasilitas yang ada. Setelah mendapat informasi dan melakukan observasi kemudian penulis konsultasi ke dosen pembimbing dan meminta surat pengantar untuk ijin penelitian yang ditujukan kepada Pengurus dan pelatih SSB Kota Bengkulu dan diijinkan mengadakan penelitian.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan meliputi : (1). Tes Kelincahan. (2). Tes Koordinasi mata dan kaki, (3). Tes menggiring bola.

1. Tempat penelitian

Tempat tes dan pengukuran adalah di stadion sepakbola Semarak Bengkulu

2. Objek penelitian

Sebagai objek penelitian adalah pemain Usia 13 SSB Kota Bengkulu.

3. Waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada jadwal-jadwal latihan rutin yang di jadwalkan oleh pengurus SSB Kota Bengkulu

4. Persiapan alat dan perlengkapan

Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) Leg dynamometer, 2) *Stop watch*, 3) Meteran, 4) Bola, 5) *Cone* 6) Kapur penanda, 7) Formulir data dan alat tulis.

6. Tahap pengambilan data
Dalam penelitian ini, peneliti memerlukan tenaga pembantu yang berasal dari rekan-rekan mahasiswa Penjaskes UNIB. Sebelum dilaksanakan pengambilan data terlebih dahulu diadakan pengarahan kepada Pemain U13 mengenai tata laksana pengambilan data. Tahap pelaksanaan pengambilan data adalah sebagai berikut:

2). Pengambilan data untuk tes (kelincahan dan koordinasi mata dan kaki).

Tujuan : untuk mengukur kelincahan dan koordinasi mata dan kaki terhadap kemampuan menggiring bola

Petugas : 1) pemandu tes, 2) pencatat skor

E. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data di dalam penelitian ini, penulis menggunakan Instrumen tes yang sesuai dengan apa yang ingin penulis teliti untuk masing-masing variabel seperti berikut:

1. Tes Untuk Mengukur Kelincahan

Dalam Harsuki (2003 : 30) Tes *agility* atau yang kita kenal sebagai tes kelincahan terdiri dari beberapa gabungan komponen fisik yang lain. Tes *agility* terdiri dari kelentukan, kecepatan, dan keseimbangan. Sehingga memang tes *agility* ini sangat manfaatnya dan sangat dibutuhkan dikalangan penguji atau pengetes (guru atau pelatih pada khususnya). Bagi atlet atau pemain akan membutuhkan beberapa kemampuan dan dasar dari ketiga komponen (kelentukan, keseimbangan, dan kecepatan) tersebut jika akan melakukan tes *agility* atau kelincahan. Ada beberapa macam jenis tes dari tes Kelincahan atau *Agility*, Tapi akan dijelaskan dibawah tentang 1 jenis tes kelincahan. Yaitu *Shuttle Run* yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Shuttle Run

Shuttle run yaitu biasa dikiasikan lari bolak-balik. Ditempuh dengan jarak 10 meter. Jarak lintasan bisa dimodifikasi sendiri oleh pengetes. Jika terdapat tiga garis dan masing-masing garis berjarak 1 meter, maka orang coba akan melakukan 1 kali melewati garis finis.

Prosedur pelaksanaan tes :

- a) Start berdiri.

- b) Kaki menginjak garis start dan tidak boleh melebihi garis start.
- c) Menunggu aba-aba (peluit atau ucapan "siap, ya")
- d) Kedua kaki melewati *cones* A kemudian lari menuju *cones* B dan melewatinya, lalu kembali lagi.
- e) Finis, jika salah satu kaki menginjak garis finis.
- f) Alat yang harus disiapkan sebelum tes yaitu, *stop watch*, peluit, dan 3 *cones*

2. Tes Untuk Mengukur Koordinasi Mata dan Kaki

Untuk mengukur tingkat koordinasi mata dan kaki dengan *Soccer Wall Voley Test* (Kirkendall, Gruber & Johnson, 1980:247-248) adalah sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan

- a. Papan pantul atau dinding yang rata.
- b. Bola kaki
- c. *Stop watch*
- d. Kapur
- e. Blangko dan alat tulis

2. Pelaksanaan tes

- a. Testi berdiri di daerah tendangan dan siap menendang bola.
- b. Dengan diberi aba-aba "ya" testi mulai menendang bola sebanyak mungkin, boleh menggunakan kaki manapun. Sebelum menendang kembali bola harus di blok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- c. Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang bola yang benar.

- d. Testi melakukan 3 kali kesempatan menendang bola, masing-masing 20 detik.
- e. Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- f. Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa
- g. Jarak tembak pemain kearah dinding sejauh 3 Meter
- h. Dinding sasaran (Panjang 40 cm, Lebar 30 cm), sedangkan tinggi sasaran tembak 1,5 meter

3. Penilaian

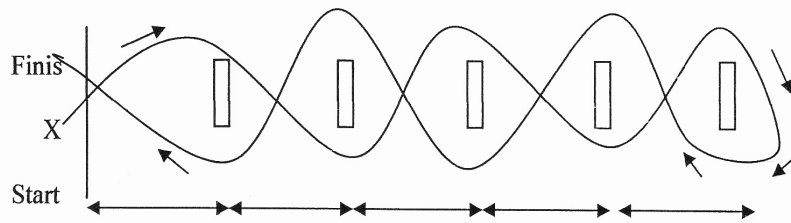
- a. Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu.
- b. Untuk memperoleh 1 nilai:
 - 1. Bola harus mengenai sasaran.
 - 2. Bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali.
- a. Pada waktu menendang atau mengontrol bola testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.
- b. Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan, maka nilainya dikurangi satu (1).
- c. Bila bola tidak mengenai sasaran, maka testi tidak mendapatkan nilai.
- d. Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga kesempatan menendang bola yang dilakukan testi.

3. Tes kemampuan menggiring bola

Menurut Aryadie (2005 : 60) tes

Dribbling *zig-zag*, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola/ *dribling*. Prosedur penelitiannya :

1. Sebuah tempat tes seperti gambar disiapkan dengan menggunakan bangku atau *coones*
2. Testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola di kaki
3. Pada aba aba pelaksanaan testi menggiring bola melewati bangku *zigzag* secepat mungkin dan kembali ke tempat semula
4. Semua jenis menggiring bola dibolehkan sesuai peraturan permainan sepak bola.
5. Jika bola tidak dapat dikuasai testi mengambil bola tersebut dan melanjutkan tes dalam waktu yang tersisa
6. Testi memperoleh 2 kali kesempatan melakukan
7. Skor testi adalah waktu yang terbaik dari 2 kali percobaan



Bagan 3.4 Tempat Pelaksanaan *Dribbling* test Aryadie Adnan (2005;60).

Tabel 3.8
Perhitungan Skor Tes *Dribbling*

T-skore	Dribbling Test (/10 dtk)	T-skore	Dribbling Test (/10 dtk)
78	< 6.30	54	13.95-14.25
77	6.31-6.60	53	14.26-14.60
76	6.61-7.40	52	14.61-14.93
75	7.40-7.73	51	14.94-15.28
74	7.74-8.10	50	15.29-15.58
73	8.11-9.40	49	15.59-15.90
69	9.41-9.53	48	15.91-16.54
68	9.54-9.70	47	16.23-16.54
67	9.71-10.24	46	16.55-16.87
66	10.25-10.89	45	16.88-17.15
64	10.90-11.70	44	17.16-17.50
62	11.71-11.78	43	17.51-17.80
61	11.79-12.30	42	17.81-17.87
60	12.31-12.60	41	17.88-18.40
59	12.61-12.90	40	18.41-18.81
58	12.91-13.31	39	18.82-19.13
57	13.32-13.64	38	19.14-19.28
56	13.65-13.94	37	19.29-19.57

Tabel 3.9
Kategori Tes Teknik *Dribbling*

Klasifikasi nilai	T-skore
Baik Sekali	> 66
Baik	53-65
Sedang	41-52
Kurang	< 40

Sumber dalam Arsil (2010 : 128)

F. Teknik Analisis Data

Setelah semuanya diperoleh dalam penelitian ini, data diolah dengan menggunakan *statistik* deskriptif (*tabulasi frekwensi*). Dengan cara hanya mendiskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kondisi fisik. Dari rumus statistik deskriptif sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N}$$

Keterangan:

P = persentase jawaban

F = frekwensi

N = jumlah sampel