

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KOORDINASI MATA KAKI  
DENGAN *DRIBBLE* SEPAK BOLA PADA SISWA  
SMP NEGERI 5 SUNGAI ROTAN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**NAMA : Muk Ali**

**NIM : 06061281520084**

**Program studi jasmani dan kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2019**

**HUBUNGAN KECEPATAN DAN KOORDINASI MATA KAKI  
DENGAN DRIBBLE SEPAK BOLA PADA SISWA  
SMP NEGERI 5 SUNGAI ROTAN**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**MUK ALI**

**NIM: 06061281520084**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan**

**Pembimbing 1 ,**



**Drs. Syamsuramel , M.Kes  
NIP195909051987031004**

**Pembimbing 2 ,**



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP.196105281987021003**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP 196006101985032006**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar belakang**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berfungsi untuk menjaga, dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga juga sebagai alat untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani, rohani, dan sosial. Dalam bidang olahraga itu sendiri, tentunya banyak gerakan sehari-hari yang biasa kita lakukan antara lain sepak bola

Menurut Soekatamsi (2001:3) bahwa pengertian sepak bola adalah permainan beregu yang diperlombakan masing-masing regu yang terdiri dari sebelas orang permainan termasuk penjaga gawang. Menurut Soekatamsi bahwa permainan sepak bola boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan kecuali penjaga gawang yang dapat diperbolehkan menggunakan tangan. Sepak bola salah satu cabang olahraga yang sangat populer di muka bumi, dimainkan oleh berjuta juta umat manusia baik lelaki maupun wanita, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepak bola. Menurut muhamad zein (2009:2) Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang mengkombinasikan gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga lain, sedangkan yang utama dari permainan sepak bola ini adalah cara memainkan strategi dan taktik, dimana dengan taktik dan strategi yang dilakukannya, suatu tim akan melakukan gerakan pertahanan lawan yang utama yaitu gawang, apabila strategi dan taktik yang dilakukan berjaalan dengan baik maka gawang lawan bisa di tembus dan tim mendapatkan kemenangan.

Sepak bola adalah permainan invasi yaitu permainan yg memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawang dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara

melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara-cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong. Membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara adu tubuh (*body charge*), takling, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang peain mempunyai kelincaan .dan kecepatan. Menurut muchamad sujoto: 2006 adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Seperti gerak menghindari lawan dalam permainan sepakboa. Namun olahraga sepak bola membutuhkan *dribble* yang baik seperti yang di ungkapkan Timo Scheunemann. Menggiring bola dalam permainn sepak bola merupakan sebuah teknik dasar. Mengiring bola adalah gerakan dan aksi dalam permainan sepak bola didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya pengunaa kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara mengulingkan bola ketanah dan berlari. Salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam sepak bola adalah menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai dengan benar oleh para pemain sepak bola, karena dalam menggiring bola dengan baik dapat melewati lawan, maka sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola. Kemampuan itu dapat ditingkatan jika siswa memiliki kondisi fisik yang menunjang. Dari hsil observasi penelitian pad saat exstrakurikuler sepakbola. Ternyata penguasaan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa relatif rendah pada saat latihan di jam ekstrakulikuler, peneliti melihat bahwa siswa masih banyak melakukan kesalahan teknik dan gerakan pada saat pertahanan gawang maupun penyerangan kegawang lawan. Kesalahan terebut diantaranya ketika melakukan teknik gerakan dengan bola. Misalnya pada saat menggiring untuk melewati lawan.

Menggiring bola (*dribble*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola untuk meningkatkan satu keterampilan menggiring bola. Komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007:3). Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* antara lain ; lari bolak balik (*shuttle run*) , *squart frust*, lari rintang, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke 2007;4)

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa di SMP Negeri 5 Sungai rotan, masih terlihat belum adanya koordinasi matakaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan game sepak bola, metode latihan untuk meningkatkan *dribbling* yang baik untuk melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan dilapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincaha dan juga kemampuan untuk mengembangkan kemampuan latihan dari siswa itusendiri yang belum maksiml.

Berdasarkan uraian diatas perlu adanya penelitian tentang Hubungan latihan kecepatan dan koordinasi matakaki terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP NEGERI 5 Sungai rotan, maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul : "Hubungan kecepatan dan koordinasi matakaki dengan *dribble* sepak bola pada siswa SMP NEGERI 5 Sungai rotan"

## **1.2. Permasalahan Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya :

1. Belum diketahui kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 5 Sungai rotan

2. masih selalu melihat bola dan belum dapat mengalihkan perhatiannya dari arah bola. Kemampuan kelincahan pada saat mengiring bola pada siswa SMP Negeri 5 Sungai rotan
3. Belum diketahui hubungan kecepatan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa SMP Negeri 5 Sungsi rotan.

### **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari ( $X_1$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada siswa Smp Negeri 5 Sungai Rotan?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada siswa Smp Negeri 5 Sungai Rotan?
3. Apakah terdapat hubungan kecepatan lari ( $X_1$ ) dan koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada siswa Smp Negeri 5 Sungai Rotan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari ( $X_1$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada permainan sepak bola.
2. Untuk mengetahui hubungan koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada permainan sepak bola.
3. Untuk mengetahui hubungan kecepatan lari ( $X_1$ ) dan koordinasi mata kaki ( $X_2$ ) dengan hasil dribble sepak bola (Y) Pada permainan sepak bola.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa sebagai calon guru dan memberikan refrensi tambahan pengetahuan bagi siswa SMP Negeri 5 Sungai Rotan untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dan koordinasi mata kaki dengan hasil dribbel sepak bola. Selain hal itu dapat memberikan sumbangan positif bagi guru baik dalam mengajar dan memilih atlet yang sesuai dengan kebutuhan dasar sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anang Wijayanto. (2009). *Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Anhar dan Irwan. (2017) *Hubungan Kecepatan Lari dengan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Sape Tahun Pelajaran 2013/1014*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 7. No 1, Januari-Juni 2007 ISSN 2088-0324
- Akhmad Aji Pradana. (2013) *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (sprint) 100 Meter Putra*.
- Burhan Nurgiyanto, dkk. (2004). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Dian Angraini (2016) *Hubungan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Permainan Sepak Takraw siswa SMPN 1 Teluk Kuantan*.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dwi Hartanto. (2015). *Pengaruh Latihan Menggiring Bola/Dribble Menggunakan Bola Berbeda di Tinjau Dari Koordinasi Mata Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol.4, No. 1, Juni 2015
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Galih Asmara. (2017). *Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SSB Putra Bangsa Putra MojoKerto*. Simki.unpkdiri.ac.id
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.

- Hendri Mulyadi (2016) *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Santriwan MTS Pondok Pesantren Iqra'Barung-Barung Balantai Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal Pendidikan Rokania Vol. 1( No. 1/2016) 44-50
- Ismaryanti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- Imam syai'i dan Anang setiawan (2019) *Koordinasi Mata Kaki Pada Long Passing Sepak Bola*. PAJU | : Physical Activity Journal 1 (1) (2019)
- Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Luxbacher J. A. (2008). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mufikhul Fajri.(2016). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Percaya Diri Terhadap Keterampilan Menggiringg Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP DAARESALAM*. LENTERA STKIP-PGRI Bandar Lampung, vol.2016
- M. Adam Mappaompo (2011). *Kontribusi Koordinasi Mata Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, Volume 11, Nomor 1, Juni 2011,
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Medrika Anggi R, Marta Diata dan Ade Jubaedi (2018). *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Olahraga, Volume 14, Nomor 2, Juli 2018
- Ngatman. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsipprinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Purbayu Budi Santoso, & Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan Ms.Excel dan SPSS*. Yogyakarta : Andi Offset.

- Pipit Fitria Yulianto,(2016).*Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepak Bola Ditinjau Dari Koordinasi Mata Kaki*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-83319 Vol. 16 No. 1 Tahun 2016
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta : Depdikbud.
- Soekatamsi (2001) *Permainan Sepakbola*. Universitas terbuka. Jakarta
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Sagita Kusuma, Ggatot Darmawan dan Mochamad Ridwan (2018). *Peningkatan Hasil Belajar Dribble Sepak Bola Melalui Side Games*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 3(1) (2018)