

## **Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling***

***Ilfan Akmal, Heru Syarli Lesmana***

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang

e-mail : ilfanakmal1012@gmail.com, herusl@fik.unp.ac.id

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB POSS yang berjumlah 85 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) kecepatan dengan tes lari 30 meter, 2) kelincahan dengan *dodging run test*, 3) kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi sederhana dan korelasi berganda. Hasil penelitian: 1) Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 34,08% 2) Kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 55,23%, 3) Kelincahan dan kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok 66,82%.

**Kata Kunci** : kecepatan, kelincahan, dan kemampuan *dribbling*

### **A. PENDAHULUAN**

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April tahun 1930. Perkembangan sepakbola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh setiap kalangan di dunia termasuk di Indonesia. Perkembangan olahraga sepakbola juga didukung sepenuhnya oleh masyarakat dan pemerintah, hal ini terbukti dengan adanya turnamen antar sekolah atau pelajar, antar mahasiswa, antar klub serta antar daerah maupun turnamen resmi lainnya.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat meraih suatu prestasi. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi tersebut adalah: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Di samping penguasaan teknik dan taktik yang baik

sangat diperlukan sekali kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet tidak akan dapat menguasai teknik dan taktik dengan baik. Oleh karena itu diperlukan sekali pemahaman dari seorang pelatih tentang kondisi fisik para atletnya, agar seorang pelatih dapat merancang dan menjalankan program latihan sesuai dengan apa yang menjadi tujuannya dalam melatih.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik disamping usaha pembina dan pelatih yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa salah satu teknik dasar yang penting dimiliki oleh seorang atlet sepakbola adalah kemampuan *dribbling*. *Dribbling* adalah usaha membawa bola dalam terkontrol sehingga terhindar dari rampasan lawan. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, dan memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, dan memperlambat tempo dalam permainan. *Dribbling* bola dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura kaki bagian atas.

Untuk memperoleh *dribbling* yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, koordinasi, selain itu teknik, mental, sarana dan prasarana, serta program latihan yang diberikan pelatih juga berpengaruh untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik.

Pada kenyataannya di lapangan banyak pemain SSB POSS yang mengalami kendala terhadap *Dribbling*, sehingga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepakbola. Kondisi fisik yang dimaksudkan dapat mempengaruhi teknik dasar pemain adalah kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kecepatan dan kelincahan yang dimiliki pemain SSB POSS masih rendah. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelenturan yang baik terlihat kaku dan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Hal ini mengakibatkan pemain menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya sehingga seringkali gagal

dan terlambat menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Sebaliknya apabila kecepatan dan kelincahan *dribbling* pemain baik, dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan Aulia Akmal, S.Pd, selaku pelatih kepala SSB POSS tanggal 14 Desember 2018 bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain. Diduga apabila permasalahan ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepakbola pemain SSB POSS akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain SSB POSS tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik anak-anak, orang dewasa, orang tua baik pria maupun wanita.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan salah satu pemainnya menjadi penjaga gawang yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan persegi panjang yang berukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar lapangan 64 sampai 75 meter, yang dibatasi dengan garis selebar 12 cm.

Menurut Afrizal (2000) menyatakan bahwa : "Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti (1) kecepatan, (2) daya tahan, (3) kelincahan, (4) kelentukan, dan (5) kekuatan. Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola ke dalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang".

Dalam kemampuan fisik di atas, banyak bagian-bagian yang perlu diketahui. Diantara kemampuan fisik tersebut adalah kecepatan dan kelincahan. sebab kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam seluruh cabang olahraga termasuk juga sepakbola.

Menurut Darwis (1999) teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar sepakbola seperti :

- a. Gerakan teknik tanpa bola: lari, melompat, *tackling*
- b. Gerakan teknik dengan bola: *passing* dan *control*, *dribbling*, *crossing*, *long passing* dan *heading*.

Dalam permainan sepakbola, *dribbling* merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola berprestasi. Menurut Zalfendi (2010) *dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Adapun teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Gifford (2007), Pada dasarnya menggiring bola adalah ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan, ini disebut menggiring. Jagalah bola selalu dekat denganmu dan terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak, doronglah bolake depan dengan kakimu bagian dalam dan bagian luar. Untuk mengalahkan lawan, kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu.

Menurut Hamzah (2019) Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kura-kura kaki dengan secepat-cepatnya untuk mencapai tujuan tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam Jusran, S (2018) Menggiring bola adalah gerakan dan aksi unik dalam permainan sepakbola yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kelentukan menggiring secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ketanah sambil berlari.

Dalam permainan sepakbola khususnya pada keterampilan dasar bermain sepakbola, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya dalam kemampuan *dribbling*, unsur kecepatan sangat diperlukan agar pemain mampu *dribbling* bola dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien. Dalam ilmu fisika kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu. Sedangkan dalam keolahragaan, Arsil (1999) menyatakan bahwa: “kecepatan diartikan jarak per satuan waktu, yaitu kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu”. Menurut Syafruddin (1999), kecepatan dalam fisiologis diartikan sebagai “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu

tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakanyang sama atau tidak dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, sistem persyarafan, dan kemampuan otot. Pada cabang olahraga sepakbola, untuk menghasilkan kecepatan yang baik yang dapat mempermudah penguasaan bola serta efektif dan efisien di dalam *dribbling* bola, salah satunya dapat dilakukan dengan latihan lari sprint 30 meter. Latihan lari *sprint* 30 meter dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain.

Kelincahan juga memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Menurut Muhajir (2007) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan.Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah.Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Menurut Bahrudin (2008) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.”Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan.Di samping itu, menurut Mappaompo (2011) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas.Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”Menurut Efendi, Pahliwandari, dan Arifin (2018) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa orang ahli yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapngan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat

diperlukan oleh pemain sepak bola. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

## B. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana kontribusi atau peranan variabel-variabel *predictor* terhadap variabel yang diprediksi berdasarkan koefisien korelasi. Lapangan sepakbola SSB POSS dan waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada Hari Selasa, Tanggal 23 Juli, Jam 16.00-Selesai. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 85 orang. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 25 orang pemain sepakbola usia 14-17 dengan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*, menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang di pandang dapat memberikan data secara maksimal. Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan dan kelincahan, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* sepakbola.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes lari *sprint* 30 meter untuk mengukur daya kecepatan pemain, sedangkan untuk mengukur kelincahan pemain dengan menggunakan *dodging run test*, dan untuk mengukur kemampuan *dribbling* sepakbola dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk memenuhi persyaratan asumsi dilakukan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak dan uji independensi.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1). Kecepatan ( $X_1$ )

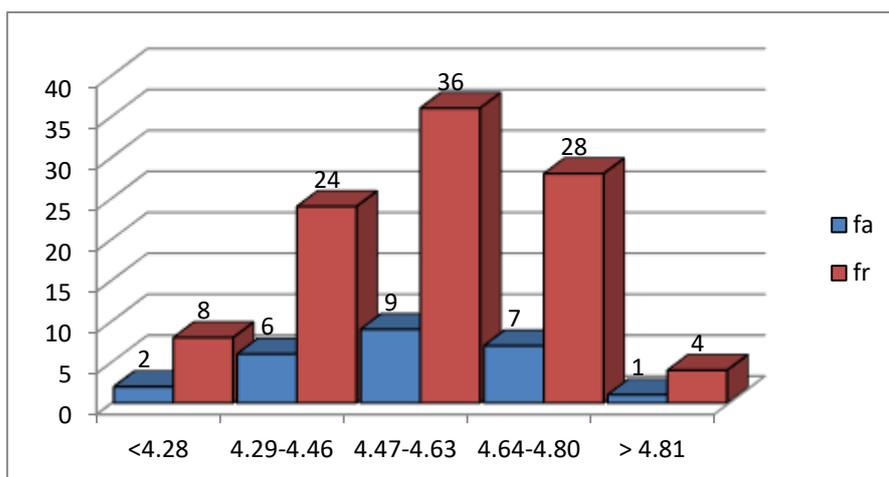
Setelah dilakukan pengukuran Kecepatan dengan lari 30 meter menggunakan alat ukur *stopwatch*. Dari tes tersebut diperoleh skor diperoleh skor maksimum = 4,21 dan skor minimum = 4,81. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 4,54, dan standar deviasi = 0,17. Deskripsi data hasil pengukuran kecepatan dapat dilihat pada tabel berikut ini

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Kecepatan ( $X_1$ )**

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	<4.28	2	8
2	4.29-4.46	6	24
3	4.47-4.63	9	36

4	4.64-4.80	7	28
5	> 4.81	1	4
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8%) dengan rentang kecepatan <4.28 detik, 6 orang (24%) dengan rentang kecepatan 4.29-4.46 detik, 9 orang (36%) dengan rentang kecepatan 4.47-4.63 detik, 7 orang (28%) dengan rentang kecepatan 4.64-4.80 detik dan 1 orang (4%) dengan rentang kecepatan > 4.81 detik. Gambaran hasil deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada histogram di halaman selanjutnya



**Grafik 1 : Histogram Kecepatan (X<sub>1</sub>)**

## 2). Kelincahan (X<sub>2</sub>)

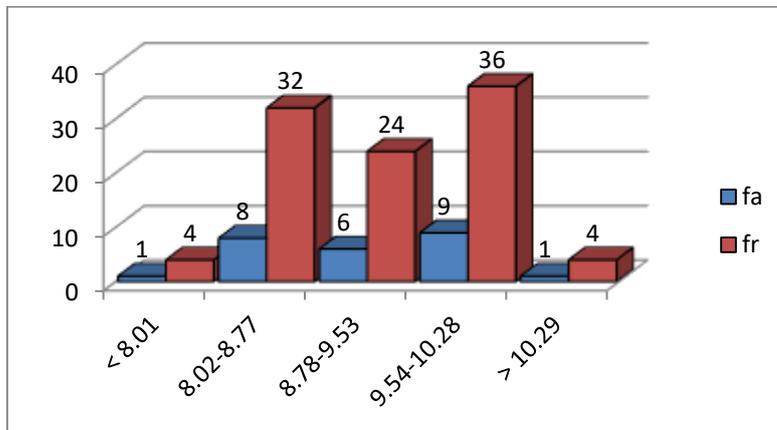
Setelah dilakukan pengukuran kelincahan dengan menggunakan tes *dodging run*. Dari tes dan pengukuran *dodging run* diperoleh skor maksimum = 8,00 dan skor minimum = 10,54. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 9,15, standar deviasi = 0,75. Deskripsi hasil pengukuran kelincahan dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Kelincahan (X<sub>2</sub>)**

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
		Absolut (F <sub>i</sub> )	Relatif (%)
1	< 8.01	1	4
2	8.02-8.77	8	32
3	8.78-9.53	6	24
4	9.54-10.28	9	36
5	> 10.29	1	4
Jumlah		25	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 25 orang sampel, 1 orang (4%) dengan rentang kelincahan < 8.01 detik, 8 orang (32%) dengan rentang kelincahan 8.02-8.77 detik, 6 orang

(24%) dengan rentang kelincahan 8.78-9.53detik, 9 orang (36%) dengan rentang kelincahan 9.54-10.28 detik, dan 1 orang (4%) dengan rentang kelincahan > 10.29detik. gambaran hasil penelitian kelincahan dapat dilihat pada histogram di halaman selanjutnya.



**Grafik 2: Histogram Kelincahan (X<sub>2</sub>)**

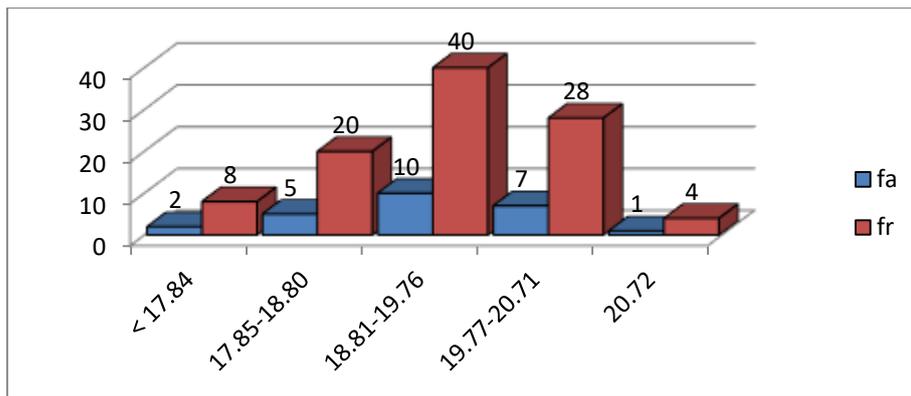
### 3). Kemampuan *Dribbling* (Y)

Setelah dilakukan pengukuran *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Dari tes dan pengukuran Kemampuan *Dribbling* diperoleh skor maksimum = 17,62 dan skor minimum = 21,50. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 19,28, dan standar deviasi = 0,96. Deskripsi hasil pengukuran kemampuan *dribbling* dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Dribbling* (Y)**

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
		Absolut (F <sub>i</sub> )	Relatif (%)
1	< 17.84	2	8
2	17.85-18.80	5	20
3	18.81-19.76	10	40
4	19.77-20.71	7	28
5	>20.72	1	4
Jumlah		25	100

Berdasarkan histogram di atas dari 25 orang sampel, 2 orang (8%) dengan rentang kemampuan *Dribbling* < 17.84 detik, 5 orang (20%) dengan rentang kemampuan *Dribbling* 17.85-18.80 detik, 10 orang (40%) dengan rentang kemampuan *Dribbling* 18.81-19.76 detik, 7 orang (28%) dengan rentang kemampuan *Dribbling* 19.77-20.71 detik, dan 1 orang (4%) dengan rentang kemampuan *Dribbling* > 20.72 detik.



**Grafik 3 : Histogram Kemampuan Dribbling (Y)**

## Pengujian Persyaratan Analisis

### 1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk  $n = 27$ . Kriteria pengujian  $L_0 < L_t$  maka sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam Tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Uji Normalitas**

No	Variabel	n	$L_0$	$L_{tab}$	Distribusi
1	Kecepatan ( $X_1$ )	25	0,068	0,173	Normal
2	Kelincahan ( $X_2$ )	25	0,151	0,173	Normal
3	Keterampilan <i>dribbling</i> (Y)	25	0,135	0,173	Normal

Ket:

$L_0$  = Harga *Lilliefors* Observasi

$L_t$  = Harga *Lilliefors* Tabel

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk hasil tes Kecepatan ( $X_1$ ), skor  $L_0 = 0,068$  dengan  $n = 25$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,173 yang lebih besar dari  $L_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kecepatan berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk variable Kelincahan ( $X_2$ ), skor  $L_0 = 0,151$  dengan  $n = 25$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,173 yang lebih besar dari  $L_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian diperoleh hasil Kemampuan *Dribbling* (Y), skor  $L_0 = 0,135$  dengan  $n = 25$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,173 yang lebih besar dari

$L_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kemampuan *Dribbling* berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$  datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor  $L_0$  nya kecil dari pada  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

## 2. Pengujian Hipotesis

### a. Kontribusi antara $X_1$ terhadap $Y$

Berdasarkan hasil analisis Hubungan diperoleh hubungan Kecepatan ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ). Hal ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  (0,548) >  $r_{tab}$  (0,505) pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya kecepatan memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok. Antara  $t_{hitung} 3,45 > t_{tabel} 1,71$ . Oleh sebab itu hipotesis dua dalam penelitian ini diterima.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya Kontribusi Kecepatan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar  $r^2 = 0,340$ . Hal ini berarti variabel kecepatan memberikan kontribusi sebesar 34,08% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok

### b. Kontribusi antara $X_2$ terhadap $Y$

Berdasarkan hasil analisis Hubungan diperoleh hubungan Kelincahan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* bola. Hal ini ditandai dengan perolehan  $r_{hitung}$  (0,743) >  $r_{tab}$  (0,505) pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya kelincahan memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* bola pemain SSB POSS Kabupaten Solok. Antara  $t_{hitung} 5,33 > t_{tabel} 1,71$ . Oleh sebab itu hipotesis Kedua dalam penelitian ini diterima.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar  $r^2 = 0,552$ . Hal ini berarti variabel kelincahan memberikan kontribusi sebesar 55,23% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok.

### c. Kontribusi antara $X_1$ dengan $X_2$ terhadap $Y$

Berdasarkan hasil analisis Hubungan diperoleh hubungan kecepatan ( $X_1$ ) Kelincahan ( $X_2$ ) dan terhadap kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ). Hal ini ditandai dengan perolehan  $R_{hitung}$  (0,817)

$> R_{\text{tab}} (0,505)$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya kelincahan dan kecepatan memberikan Kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok. Antara  $F_{\text{hitung}} 22,26 > F_{\text{tabel}} 3,42$ . Oleh sebab itu hipotesis tiga dalam penelitian ini diterima.

Selanjutnya untuk menentukan besarnya Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu sebesar  $r^2 = 0,668$ . Hal ini berarti variabel kelincahan memberikan kontribusi sebesar 66,82% terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok.

## **D. PEMBAHASAN**

### **1. Kecepatan Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan *Dribbling* SSB POSS Kabupaten Solok**

Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam permainan sepakbola khususnya pada kemampuan dasar bermain sepakbola, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya dalam Kemampuan *Dribbling*. Apabila unsur Kecepatan yang dimiliki pemain baik, maka pemain akan mampu melakukan *dribbling* dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara efektif dan efisien.

Di samping itu kecepatan juga sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. Kekuatan merupakan kemampuan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban maksimal (Irawadi, 2014). Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 34,08%. Artinya variabel kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Oleh sebab itu unsur Kecepatan harus diberikan kepada pemain Sekolah Sepakbola.

### **2. Kontribusi Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* pemain SSB POSS Kabupaten Solok**

Seorang pemain haruslah mempunyai kelincahan yang sangat baik, karena tanpa mempunyai kelincahan yang baik dalam *Dribbling* akan sulit melewati beberapa pemain untuk melakukan serangan. Kelincahan sangat berperan penting dalam *Dribbling*, sehingga terlihat keindahan dan kualitas gerakan yang baik. Artinya, kelincahan memegang peranan

yang sangat besar dalam melakukan *dribbling* dan mengoptimalkan keberhasilan teknik yang dimiliki.

Apabila seorang pemain memiliki Kelincahan yang baik dapat melakukan *dribbling* dengan baik pula, dan membantu pergerakannya dalam *Dribbling*, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan pemain yang melakukan *dribbling* serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki Kelincahan yang baik, maka pemain akan kesulitan saat *dribbling*, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya dan lawan akan mudah merampas bola. Karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut.

Kelincahan merupakan gabungan beberapa unsur kondisi fisik. Diantaranya unsur kekuatan, unsur kecepatan, dan unsur kelentukan. Unsur kekuatan sangat dibutuhkan saat proses awal perpindahan tubuh disaat menumpu atau menolakkan kaki. Unsur kecepatan dibutuhkan untuk bergerak cepat dari satu titik ke titik yang lain. Sedangkan unsur kelentukan dibutuhkan untuk meliukkan atau memindahkan bagian tubuh mengarah kepada gerakan selanjutnya (Irawadi 2014).

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan memberikan kontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* sebesar 55,23% Artinya variabel kelincahan memberikan hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling*. Oleh sebab itu unsur kelincahan harus diberikan kepada pemain SSB POSS Kabupaten Solok, karena kelincahan yang baik merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari *dribbling* yang akan dilakukan.

### **3. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Secara Bersama-sama dengan Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB POSS Kabupaten Solok**

Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai Kemampuan *dribbling* dengan baik. Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain dengan secepat mungkin sesuai tujuan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan.

Apabila kelincahan dan kecepatan yang dimiliki baik, maka dapat membantu Keterampilan *dribbling* pemain, seperti melakukan serangan balik melewati lawan secara cepat, memancing lawan, mengatur tempo permainan dengan cepat serta mencetak gol ke

gawang lawan. Semua itu didukung oleh kecepatan dan Kelincahan yang dimiliki pemain. Agar pemain dapat bergerak cepat *dribbling* dibutuhkan Kecepatan dan ketika gerakan semakin cepat dan gesit dibutuhkan unsur Kelincahan tubuh pemain. Sebaliknya, apabila kecepatan dan Kelincahan yang dimiliki pemain tidak baik, maka hal ini dapat mempengaruhi penampilan *dribbling*. Pemain akan kesulitan dalam melakukan serangan balik secara cepat, pergerakan pemain dengan bola lambat dan tujuan dari ide permainan itu sendiri tidak tercapai dengan baik.

Di samping itu ada beberapa faktor penunjang dalam keterampilan *dribbling* diantaranya kondisi fisik, sarana dan prasarana serta mental seorang pemain. Kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan teknik dalam olahraga (Syafuruddin, 2012). Sarana dan prasaran yang lengkap tentu berpengaruh besar bagi seorang atlet dalam belajar dan berlatih teknik (Syafuruddin, 2012).

Penelitian membuktikan bahwa kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Artinya variabel Kecepatan dan Kelincahan secara bersama-sama berhubungan terhadap Kemampuan *Dribbling* bola pemain SSB POSS Kabupaten Solok. *Dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawan lawan, di samping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Dari pendapat di atas pada saat melakukan *dribbling* untuk melewati penjaga gawang ataupun pemain lawan, unsur Kecepatan dan Kelincahan memberikan Hubungan (sumbangan) kepada pemain, sehingga pemain tersebut mampu untuk melakukan *dribbling* menjadi lebih baik. Namun hal ini tidak lepas dari proses latihan yang telah disusun secara sistematis dan berkesinambungan.

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SSB POSS Kabupaten Solok.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal.(2000). *SepakBola.FPOK IKIP Padang*.
- Arsil, (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Efendi RoniAwang, dan Pahliwandari Rovi, dan ArifinZainal. 2018. “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 7, No. 1. Hlm. 1- -10
- Gifford, Clive. 2007. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama.
- Hamzah. 2019. “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Olahraga Indragiri (Joi)*Vol. 4 No. 1. Hlm . 57- -69
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*: Padang: FIK UNP.
- Mappaompo, M. Adam. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1), 96-101. (20)
- Muhajir.2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*.Jakarta : Erlangga
- S, Jusran. 2018. “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 6 No. 1, Hlm. 80- -95
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- Syafruddin.(2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Zalpendi.(2010). *Buku Ajar Sepakbola*.Padang: Sukabina.