

Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Abdinul Huda, Maidarman

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

e-mail : abdinulhuda@gmail.com, maidarman@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Jenis penelitian deskriptif yang menggunakan model desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel pada atlet usia 14-17 tahun dengan jumlah 30 orang dan teknik sampling *Purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan dengan lari 30 m, kelincahan dengan menggunakan *Arrowhead Agility Test* dan kemampuan menggiring bola dengan tes menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi pearson dan regresi melalui uji prasyarat normalitas. Berdasarkan dari hasil analisis data maka penelitian ini menyimpulkan bahwa : (1) terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat sebesar 14,53%, (2) terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat sebesar 24,01%, (3) terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat sebesar 28,01%.

Kata Kunci: Kecepatan; kelincahan; kemampuan menggiring bola

A. PENDAHULUAN

Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan disukai banyak masyarakat. Salah satu bentuk tujuan olahraga sepakbola adalah pencapaian prestasi yang maksimal yang juga tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi. Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam pengembangan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3

menjelaskan bahwa: Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Kegiatan olahraga banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti : kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Dalam olahraga sepakbola disamping memiliki kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan teknik yang baik pada atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Berdasarkan tujuan tersebut, salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola menggunakan kaki dengan secepat-cepatnya untuk pencapaian tujuan yaitu mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan menggiring bola yang benar diharapkan setiap pemain memiliki kemampuan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan.

Jadi, dapat dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola seorang pemain, antara lain bakat dan kemauan, kekuatan otot tungkai, kecepatan, kelentukan, keseimbangan tubuh dan kelincahan. Namun untuk mewujudkan kemampuan menggiring bola yang baik semua itu diduga berkontribusi terhadap unsur kondisi fisik, terutama kecepatan dan kelincahan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu singkat. dalam melakukan menggiring bola, unsur kecepatan ini sangat diperlukan, agar bisa membawa dan mengendalikan laju bola dengan baik dan cepat serta sesuai tujuan yang diinginkan. Agar dapat memenuhi kebutuhan atlet pada saat bergerak dengan leluasa menggiring bola dengan berpindah-

pindah tempat dan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kecepatan yang dapat memberikan kontribusi yang berarti.

Di samping kecepatan menggiring bola, kelincahan juga menjadi perhatian pemain untuk menggiring bola dengan baik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh seseorang bergerak dengan cepat dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Apabila pemain sepakbola memiliki kelincahan dengan baik, diduga dapat membantu dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Sebaliknya, apabila kelincahan yang dimiliki tidak baik, diduga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain dan dikhawatirkan akan lebih memperburuk keadaan kualitas kemampuan menggiring bola pemain, sehingga ide permainan sepakbola tidak dapat terlaksana. Dalam permainan sepakbola menggiring bola merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Maka menggiring bola merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menggiring bola dengan sempurna maka pemain tersebut tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik, kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menggiring bola dengan baik, cermat, cepat dan tepat sesuai tujuan.

Bertolak dari permasalahan di atas, dugaan peneliti sementara faktor yang dominan mempengaruhi rendahnya kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat adalah kecepatan dan kelincahan.

B. METODOLOGI

Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional yang bertujuan untuk melihat keeratan hubungan antara variabel-variabel yaitu: variabel bebas kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) terhadap variabel terikat yaitu menggiring bola (Y). Kemudian dilanjutkan dengan melihat kontribusi dari masing-masing variabel bebas dan secara bersama-sama terhadap variabel terikat.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus sampai tanggal 3 September tahun 2019. Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan sepakbola SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat melakukan latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat 2019 yang

berjumlah 60 orang. Sampel berdasarkan karakteristik populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu hanya atlet SSB Usia 14 – 17 sebanyak 30 orang.

Sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, maka jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung diambil dari tes dan pengukuran terhadap mahasiswa yang terpilih menjadi sampel, data tersebut. Data sekunder adalah biodata yang diperoleh melalui atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat yang terpilih sebagai sampel. Data yang diperoleh bersumber dari hasil tes kecepatan, kelincahan dan kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat yang terpilih sebagai sampel.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Kecepatan menggunakan tes Lari 30 meter (*sprint*), Kelincahan menggunakan tes *Arrowhead Agility Test*, dan tes kemampuan menggiring bola dilakukan dengan tes menggiring bola melewati rintangan.

Sesuai dengan metodologi penelitian dan model teoritik yang telah diuraikan maka teknik analisis yang digunakan dalam pengajuan hipotesis penelitian ini adalah teknik analisis korelasi sederhana dan ganda serta dilanjutkan dengan koefisien Diterminasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis dipaparkan terlebih dahulu masing-masing masing-masing variabel penelitian dengan analisis statistik deskriptif dan distribusi frekuensi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Selanjutnya, dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas, uji independensi, analisis korelasi sederhana, analisis korelasi ganda.

C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Pengujian Hipotesis pertama Kecepatan berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X_1) dengan kemampuan menggiring bola (Y) diperoleh $r_{hitung} 0,3811 > r_{tabel} 0,463$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dan melihat besarnya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring

bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat dengan rumus determinan $r^2 \times 100\% = 0,3811^2 \times 100\% = 14,53\%$. Artinya kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat adalah sebesar 14,53%.

Pengujian hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Berdasarkan hasil analisis korelasi antara kelincahan (X_2) dengan kemampuan menggiring bola (Y) atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat adalah diperoleh $r_{hitung} 0,49 > r_{tabel} 0,463$, artinya terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dan melihat besarnya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat dengan rumus determinan $r^2 \times 100\% = 0,49^2 \times 100\% = 24,01\%$. Artinya kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat adalah sebesar 24,01%. Pengujian hipotesis ke tiga ini dilakukan menggunakan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi ganda diperoleh $r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,463$. Untuk melihat keberartian hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat, dilakukan dengan uji F. Harga F_{hitung} yang dicari adalah 5,18, sedangkan F_{tabel} adalah 3,34. Ternyata $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $5,18 > 3,34$ pada $\alpha 0,05$. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola (Y) atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat.

Selanjutnya untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, dan besarnya kontribusi kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat dengan rumus determinan $r^2 \times 100\% = 0,542^2 \times 100\% = 29,38\%$. Artinya kontribusi kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring

bola atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat tersebut adalah sebesar 29,38%.

D. PEMBAHASAN

Kecepatan cukup besar kontribusinya terhadap kemampuan menggiring bola yang dilakukan atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat. Pentingnya kelincahan pada saat menggiring bola, terlihat pada saat membawa atau memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara bola terus bergulir di atas lapangan, tanpa kecepatan yang tinggi mana mungkin seorang pemain dapat melewati lawan, atau memindahkan arah pergerakan agar mendekati daerah gawang lawan dengan bola tetap terkontrol dengan baik.

Kelincahan cukup besar kontribusinya terhadap kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat Baru. Pentingnya kelincahan pada saat mendribel atau menggiring bola, terlihat pada saat membawa atau memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain, dengan cara bola terus bergulir di atas lapangan, tanpa kelincahan yang tinggi mana mungkin seorang pemain dapat melewati lawan, atau memindahkan arah pergerakan agar mendekati daerah gawang lawan dengan bola tetap terkontrol dengan baik.

Faktor kecepatan dan kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola, gabungan dari kedua Faktor ini cukup besar kontribusinya kemampuan menggiring. Selanjutnya bila dilihat dari hasil data kecepatan dari 30 orang pemain sepakbola tersebut hanya 11 orang (36,67%) skornya berada di atas kelompok rata-rata, sedangkan sisanya berada dibawah skor kelompok rata-rata. Hal ini menunjukkan kelincahan pemain masih banyak yang rendah dan ini dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan, misalnya latihan lari bolak-balik, lari zigzag, lari dengan langkah pendek-pendek ke segala arah atau dengan merubah-ubah gerakan dan sebagainya.

Kelincahan penting sekali dalam menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dan harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Zalpendi (2005:79) mengatakan tujuan menggiring bola (*dribbling*) adalah: “untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola

sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Meskipun faktor kecepatan dan kelincahan dalam penelitian ini mempunyai hubungan secara signifikan dan juga berkontribusi terhadap kemampuan menggiring atlet SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat, namun ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Faktor-faktor tersebut adalah kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya tahan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan emosional pemain pada saat menggiring bola. Hal ini perlu menjadi perhatian baik bagi pelatih maupun bagi pemain sepakbola dalam melakukan latihan-latihan fisik dan teknik dalam permainan sepakbola.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan kepada hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan dan saran yakni sebagai berikut:

1. Kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 14,53% terhadap kemampuan menggiring bola atlet ssb rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat
2. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 24,01% terhadap kemampuan menggiring bola atlet ssb rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat.
3. Kecepatan dan Kelincahan secara bersama-sama berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 28,09% terhadap kemampuan menggiring bola atlet ssb rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat.

DAFTAR RUJUKAN

- Harsono, 2001. Hubungan Kecepatan Lari 40 Yard dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh. “ *Jurnal Mahasiswa Fakultas*
- Ismaryati, 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. “ *Jurnal Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*”. 3 (2 tahun 2016).
- Ismaryati, 2008. Pengeruh latihan e-movement cone drill terhadap kelincahan “ *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*”. Volume 16 No 2 Desember 2017. Hlm 138.
- Mielke Danny, (2007). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola “ *Jurnal Keolahragaan* “(Tahun 2004). Hlm 3
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-42.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). THE EFFECTS OF TRAINING METHODS AND ACHIEVEMENT MOTIVATION TOWARD OF FOOTBALL PASSING SKILLS. *JIPES-JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*, 1(2), 73-84.
- Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung.