



Kontribusi Koordinasi dan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepak Bola SSB Ripan's Soccer School

Muhammad Rivaldo Andera, Syahrrial Bakhtiar, Emral, Ibnu Andli Marta

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

rivaldoandera99@gmail.com, syahrrial@fik.unp.ac.id, emralunp@fik.unp.ac.id,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Koordinasi, Kecepatan, Kemampuan *Dribbling*.

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui koordinasi dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Jenis penelitian ini yaitu korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola Ripan's Soccer School yang berjumlah 25 orang atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan ada tiga yaitu 1) tes motor koordinasi, 2) tes sprint 30 meter dan T test, dan 3) tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi sederhana dan korelasi berganda yang dilanjutkan dengan analisis uji determinasi untuk menentukan kontribusi bebas ke variable terikat. Hasil penelitian ini adalah: 1) Koordinasi gerak memberikan kontribusi sebesar 48,92% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, 2) Kecepatan memberikan kontribusi sebesar 53,98% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, 3) Koordinasi gerak dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 70,21% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School.

Keywords : *Coordination, Speed, Dribbling Ability.*

Abstrack : The purpose of this study was to determine the coordination and speed of the dribbling ability of Ripan's Soccer School soccer athletes. This type of research is correlational. The population of this research is all of Ripan's Soccer School soccer athletes, totaling 25 athletes using *purposive sampling* technique. There are three instruments used, namely 1) motor coordination test, 2) 30 meter sprint test and T test, and 3) dribbling ability test. The data analysis technique used is a simple correlation analysis technique and multiple correlation followed by a determination test analysis to determine the independent contribution to the dependent variable. The results of this study are: 1) Movement coordination contributes 48.92% to the dribbling ability of Ripan's Soccer School football athletes, 2) Speed contributes 53.98% to the dribbling ability of Ripan's Soccer School soccer athletes, 3) Coordination of motion and speed collectively contributed 70.21% to the dribbling ability of Ripan's Soccer School soccer athletes.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan

kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniyah. Olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan

olahraga yang dilakukan, akan tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Menurut Nur, Madri & Zalfendi (2018) "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional". "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan" (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan olahraga yang dilakukan, akan tetapi tujuan olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan suatu

pertandingan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang berkembang di Indonesia adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak digemari sampai saat ini di dunia mana pun khususnya di Indonesia dari semua lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak, laki-laki, orang tua, maupun perempuan, mulai dari pedesaan sampai di perkotaan. Dengan berbagai latar belakang serta tujuan yang berbedabeda serta makin banyaknya klub-klub sepakbola maupun sekolah sepakbola, membuktikan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat kita, sehingga tidak heran jika kita mendengar bahwa sepakbola merupakan olahraga rakyat.

Menurut Emral (2018) "Permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu oleh asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan". Tujuan dari permainan sepakbola itu sendiri adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta mempertahankan gawang dari kebobolan. Sedangkan menurut Atradinal dan Sepriani, Rika (2017) "Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari

bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan olahraga modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang”.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Ripan's Soccer School merupakan salah satu perkumpulan cabang sepakbola di tingkat daerah yang membina pemain muda untuk mengembangkan bakat dan potensi pemain. Banyak prestasi yang telah diraih pada tingkat daerah dan nasional, sayangnya prestasi yang gemilang ini tidak bertahan dan mengalami pasang surut. Prestasi yang tinggi hanya dapat diwujudkan melalui kerja keras dari seluruh tim dan membutuhkan persiapan yang matang dan latihan yang gigih. SSB Ripan's Soccer School telah melaksanakan pembinaan dengan latihan dan pengembangan teknik, salah satu tekniknya yaitu menggiring bola (*dribbling*).

Koger (2007) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Menurut Yulifri (2019) Mendribel bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling*

merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi.

Sepak bola merupakan salah satu cabang yang sangat amat diminati didunia. Sepakbola telah banyak menjalankan perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan pimitif hingga menjadi permainan yang moderen.yang sangat digemari oleh banyak orang,baik dari anak anak orang dewasa bahkan wanita.kemampuan teknologi yang pesat juga sangat mempengaruhi perkembangan sepakbola di Indonesia olahraga sepakbola merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga yang dibina dan dikembangkan, perkembangan ini ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) diberbagai daerah di tanah air, tidak hanya di kota tetapi sudah menjalar hingga ke desa-desa. Sehingga sekarang permainan sepak bola boleh dikatakan sebagai olahraga rakyat. Seiring dengan perkembangan ini, maka akan tersedia bibit-bibit pemain sepakbola untuk masa yang akan datangada saat sekarang ini, di daerah Sumatera Barat khususnya di Kota Padang perkembangan sepakbola sangat pesat. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub diantaranya Ripan's FC, Muspan FC, putra wijaya, padang united dan lain sebagainya.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa "penelitian korelasional bertujuan untuk menemukannya ada tidaknya hubungan antara variable dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta ada atau tidaknya hubungan itu". Dengan demikian peneliti ini akan mengungkap hubungan antara latihan koordinasi dan kecepatan terhadap dribble pemain sepak bola SSB Ripan's Soccer School.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Data Penelitian

Data penelitian ini terdiri dari:

1. Koordinasi (X)

Pengukuran koordinasi dilakukan dengan tes motor koordinasi terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 233, skor terendah 172, rata-rata (*mean*) 201.5, dan simpangan baku (standar deviasi) 17,51. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Koordinasi gerak Pemain SSB Ripan's Soccer

No.	Kelas Interval (detik)	FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	>228	1	5	Baik sekali
2.	210-227	5	25	Baik
3.	193-209	9	45	Sedang

4.	175-192	4	20	Kurang
5.	<174	1	5	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

2. Kecepatan (X₂)

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes motor kecepatan terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 13.35 detik, skor terendah 18.37 detik, rata-rata (*mean*) 15,60 detik, dan simpangan baku (standar deviasi) 1,27 detik. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kecepatan atlet sepakbola Ripan's Soccer School

No.	Kelas Interval (detik)	I. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	F. Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	<13.70	2	10	Baik sekali
2.	13.71-14.97	7	35	Baik
3.	14.98-16.24	5	25	Sedang
4.	16.25-17.51	4	20	Kurang
5.	<17.52	2	10	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

3. Kemampuan dribbling (Y)

Pengukuran kemampuan dribbling dilakukan dengan tes motor kemampuan dribbling terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 233, skor terendah

172, rata-rata (*mean*) 201.5, dan simpangan baku (*standar deviasi*) 17,51. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kemampuan *dribbling* Pemain SSB Ripan's Soccer School

No.	Kelas Interval (detik)	II. FREKUENSI ABSOLUT (FA)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1.	<32.00	1	5	Baik sekali
2.	32.01-34.24	4	20	Baik
3.	34.25-36.48	9	45	Sedang
4.	36.49-38.72	5	25	Kurang
5.	<38.73	1	5	Kurang sekali
Jumlah		20	100	

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Persyaratan analisis yang dimaksud adalah persyaratan yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis korelasi. Persyaratan analisis tersebut meliputi Uji Normalitas yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Lilliefors

Variabel	Sampe l	Uji Lilliefors		Kesimpulan
		Lo	L _{tabel}	
Koordinasi	20	0.138	0.190	Normal
Kecepatan	20	0.155	0.190	Normal

Dribbling	20	0.102	0.190	Normal
-----------	----	-------	-------	--------

Berdasarkan uraian di atas semua variabel X1, X2, dan variable Y datanya berdistribusi normal, karena masing-masing variabel probabilitasnya memenuhi kriteria $Lo < L_{tabel}$. Hal ini dapat dikatakan bahwa data masing-masing tersebar secara normal atau populasi dari data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama (X₁-Y)

Hasil analisis korelasi antara koordinasi (X₁) dengan *dribbling* (Y) atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka diperoleh $r_{hitung} 0.699 > r_{tabel} 0,444$. Artinya terdapat hubungan antara koordinasi dengan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara antara koordinasi dengan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7 ternyata $t_{hitung} = 2,41 > t_{tabel} 1,7$ hal ini berarti bahwa terdapatnya hubungan yang berarti antara koordinasi gerak dengan kemampuan teknonik menggiring bola. Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi koordinasi terhadap Kemampuan *dribbling* atlet didapatkan hasil bahwa nilai r sebesar 0,699. Hal ini berarti variabel koordinasi memberi kontribusi sebesar 48,92% terhadap Kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Mengingat adanya hubungan yang berarti tersebut maka kepada pelatih Sepakbola Ripan's Soccer School disarankan untuk melatih motor koordinasi para pemainnya melalui

program latihan kondisi fisik. Dari unsur-unsur yang terdapat dalam koordinasi gerak diketahui terdapat beberapa unsur penting, yaitu unsur keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

b. Uji Hipotesis Kedua (X_1 - Y)

Hasil analisis korelasi antara kecepatan (X_1) dengan *dribbling* (Y) atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka diperoleh $r_{hitung} 0,735 > r_{tabel} 0,444$. Artinya terdapat hubungan antara kecepatan dengan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara kecepatan dengan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka dilakukan uji t. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini. Berdasarkan tabel 11 di atas, ternyata $t_{hitung} = 2,60 > t_{tabel} 1,73$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kecepatan dengan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi kecepatan terhadap Kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan r sebesar 0,735. Hal ini berarti variabel kecepatan memberi kontribusi sebesar 53,59% terhadap Kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Sesuai dengan temuan penelitian ini, maka dapat diartikan bahwa semakin baik kecepatan seseorang maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dimilikinya.

Bila dilihat hasil data kecepatan dari 20 orang atlet Sepakbola Ripan's Soccer School, sebagian atlet sepakbola masih memiliki kecepatan pada kategori sedang. Tentu hal ini akan mempengaruhi kecepatan berlari sambil membawa bola dalam pelaksanaan *dribbling* dengan tujuan menjauhkan bola dari pemain lawan atau berpacu untuk menggiring bola masuk ke daerah pertahanan lawan. Begitu juga untuk menghindari atau melewati pemain lawan yang berusaha menghadang untuk merampas bola.

c. Uji Hipotesis Ketiga (X_1, X_2 - Y)

Hasil analisis korelasi antara koordinasi (X_1) dan kecepatan (X_2) terhadap *dribbling* (Y) atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka diperoleh $R_{hitung} 0,838 > R_{tabel} 0,444$. Artinya terdapat hubungan antara koordinasi dan kecepatan secara bersama-sama terhadap *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School. Untuk menguji signifikan koefisien korelasi antara koordinasi dan kecepatan secara bersama-sama terhadap *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, maka dilakukan uji F. Uji t tersebut dapat dilihat pada tabel 9 di bawah ini. Berdasarkan tabel 10 di atas, ternyata $F_{hitung} = 20,03 > F_{tabel} 3,59$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara koordinasi dan kecepatan secara bersama-sama terhadap *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School, diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya untuk menentukan besarnya kontribusi koordinasi dan kecepatan secara bersama-sama terhadap Kemampuan

dribbling atlet sepakbola Ripan's Soccer School ditunjukkan dari hasil analisis koefisien determinasinya yaitu dengan r sebesar 0,838. Hal ini berarti variabel koordinasi dan kecepatan memberi kontribusi sebesar 70,21% maka dapat diartikan bahwa semakin baik koordinasi dan kecepatan seseorang maka semakin baik pula *dribbling* yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut.

1. Koordinasi gerak memberikan kontribusi sebesar 48,92% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School
2. Kecepatan memberikan kontribusi sebesar 53,98% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School

Koordinasi gerak dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 70,21% terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Ripan's Soccer School.

DAFTAR PUSTAKA

- Atradinal, Atradinal, and Rika Sepriani. 2017. "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola." *Jurnal MensSana* 2.2.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emral. 2018. *Sepakbola Dasar*. Padang:

Sukabina Press.

- H. Nur, M. M, and zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. 2019. *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan*. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani berdasarkan Status Gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Yulifri. 2019. "Permainan Sepak Bola. Padang": Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP