



Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Bola Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman

Rahmat Setyawan, Arsil, Willadi Rasyid, Haripah Lawanis

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
setyawanrahmat0808@gmail.com, arsilfik@gmail.com, willadirasyid@fik.unp.ac.id,
haripahlawanis@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Mendribel Bola.

Abstrak : Masalah penelitian ini rendahnya kemampuan mendribel bola pemain sekolah sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini diduga dipengaruhi oleh kecepatan dan kelincahan yang dimiliki pemain. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola. Jenis penelitian ini adalah korelasional, Penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling, sampel dalam penelitian adalah pemain sekolah sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 20 pemain. Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Instrumen tes yaitu, tes kecepatan berlari jarak 30 meter, tes kelincahan Illinois agility run test, dan tes mendribel bola zig-zag run. Analisis data menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh : 1) Terdapat hubungan kecepatan dengan kemampuan mendribel bola pemain sekolah sepakbola Puta Sicincin Kabupaten Padang Pariaman kontribusinya 34,54%. 2) Terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain sekolah sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman kontribusinya 26,35%. 3) Terdapat hubungan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan mendribel bola pemain sekolah sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman konstribusinya 35,55%.

Keywords : *Speed, Agility, Ability to Dribbel the Ball.*

Abstract : *The problem of this research is the low ability to dribble the ball of the Putra Sicincin football school players in Padang Pariaman Regency. This is thought to be influenced by the speed and agility of the players. This study aims to determine the relationship between speed and agility with the ability to dribble the ball. This type of research is correlational. Sampling used a purposive sampling technique. The samples in the study were 20 players from the Putra Sicincin football school, Padang Pariaman Regency. The data collection used in this study used test instruments, namely, the 30-meter running speed test, the Illinois agility run test, and the zig-zag run dribble ball test. Data analysis uses multiple correlation. Based on the results of the analysis of research data, it was obtained: 1) There is a relationship between speed and the ability to dribble the ball of Puta Sicincin football school players, Padang Pariaman Regency, whose contribution is 34.54%. 2) There is a relationship between agility and the ability to dribble the ball of Putra Sicincin football school players, Padang Pariaman Regency, whose contribution is 26.35%. 3) There is a relationship between speed and agility together with the ability to dribble the ball of the Putra Sicincin football school players, Padang Pariaman Regency, whose contribution is 35.55%.*

PENDAHULUAN

Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Mulai dari anak-anak sampai orang tua dari desa sampai ke kota, olahraga dianggap sebagai suatu bentuk aktivitas fisik yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kesehatan manusia. Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia, No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 27 ayat 4 yang menjelaskan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Olahraga sepakbola merupakan permainan yang sangat digemari oleh masyarakat di seluruh dunia begitupun di Indonesia. Sepakbola diminati berbagai kalangan mulai dari anak kecil, remaja, dewasa, dan bahkan orang tua karena olahraga sepakbola tidak memerlukan banyak biaya, bahkan olahraga ini bisa dimainkan hanya dengan peralatan yang sederhana seperti bola dan lapangan untuk guna mengembangkan teknik dasar sepakbola. Sepakbola dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki gawang yang dilengkapi jaring.

Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan. Dalam permainan ini diperlukan kerjasama yang baik dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik.

Menurut Emral (2018) Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m. Sedangkan ide permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan.

Sedangkan Menurut Farid & Imam (2016) Sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Untuk menunjang hal tersebut dibutuhkan penguasaan kondisi fisik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk mendukung dalam permainan sepakbola.

Dalam sepakbola terdapat empat momen yaitu: *Attacking, transisi Defend, Defend, dan Transisi Attacking*. Maksud dari 4 momen diatas ialah dalam bermain sepakbola tidak selalu berbicara masalah pemain 11 lawan 11, di dalam sepakbola kita bermain selama 2x45 menit dan dalam permainan tersebut kita harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena dalam 2x45 menit kita memerlukan suatu pergerakan menyerang (*attacking*) dan dalam melakukan serangan kita pasti akan melakukan *transisi*

defend, yang dimaksud transisi defend ialah pergerakan dan persiapan melakukan pergerakan bertahan dan merapatkan suatu pertahanan. Dalam melakukan hal tersebut pemain harus memiliki suatu kondisi fisik, teknik dasar, taktik, dan mental yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola.

Permainan sepakbola harus menguasai teknik-teknik sepakbola untuk dapat berprestasi secara optimal, adapun teknik-teknik dasar sepakbola itu sendiri adalah teknik dengan bola dan juga teknik tanpa bola. Menurut Tim Pengajar Sepakbola FIK UNP, (2016) teknik dengan bola meliputi : (1) menendang, (2) menahan, (3) mengontrol (4) dan menggiring bola. Selain itu juga meliputi teknik tanpa bola : (1) lari, (2) melompat, (3) tackling, (4) dan rempel. Menurut Sudjarwo, dkk (2005) kemampuan dasar sepak bola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Dengan demikian salah satu syarat untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik pula.

Dalam permainan sepakbola teknik yang lebih dominan dilakukan adalah teknik mendribel. Saat melakukan dribel masih banyak pemain yang tidak dapat mengontrol bola dengan baik sehingga bola sering terlepas dari kontrol kaki pemain. Khusus dalam teknik dribel pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribel sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepak bola. Mendribel dalam sepakbola merupakan gerakan membawa bola dengan cara

menendang bola secara terputus-putus ke segala arah dalam permainan. Dalam permainan sepakbola, teknik mendribel bola berfungsi untuk membawa bola ke daerah permainan lawan, menguasai bola, dan mengatur ritme permainan. Teknik mendribel bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki (kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki). Menggiring bola ialah membawa bola ke dalam control sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola berada didekat kaki) dan dan dalam penguasaan untuk dimainkan (Ihsan et al., 2021). Lebih lanjut menurut Hidayat (2017) menerangkan bahwa dribbling adalah kegiatan mengontrol bola dengan menggunakan kaki.

Dari banyaknya faktor yang mempengaruhi hasil mendribel bola faktor pendukung yang paling penting adalah kecepatan dan kelincahan, Kecepatan (*speed*) diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Hal senada di kemukakan oleh Syafruddin dalam Hardiansyah, S. (2018) bahwa “Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses persarafan dan kemampuan otot”

dimana kecepatan berguna ketika pemain mendribel bola sehingga bisa terlepas dari kejaran lawan. Permainan sepakbola adalah permainan yang menuntut gerak tubuh yang sangat cepat yang ditentukan oleh kondisi dalam pertandingan. Widiastuti (2015) menyatakan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara

berturut-turut dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola. Kelincahan diperlukan pemain dalam situasi melewati dan menghindari lawan saat menggiring bola. Menurut Atradinal, F. U. (2018). "kelincahan merupakan salah satu kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Menurut Mappaompo (2011) "Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seseorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Di samping itu kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini disebabkan saat berlari mendribel bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung saat internal game yang dilakukan oleh pemain SSB Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman terlihat bahwa kurangnya kecepatan dan kelincahan dalam melakukan keterampilan permainan, hal ini terlihat dari para pemain yang masih banyak mengalami kesulitan dalam menerobos pertahanan lawan, serta kurangnya kecepatan pemain melakukan transisi dari menyerang ke bertahan dan kurangnya gerakan kelincahan pemain ketika melewati lawan dengan dribel bola sering direbut oleh lawan maupun gerakan tanpa bola. Oleh karena itu peneliti mencoba melihat sejauh mana faktor kondisi

fisik dalam hal ini kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan mendribel bola pemain Sekolah Sepak Bola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Adapun variable bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan (X_1), dan kelincahan (X_2), sedangkan variable terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan mendribel bola (Y).

Menurut sugiyono (2011:80) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Populasi dalam penelitian ini Populasi Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah 51 orang.

Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 20 pemain.

Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment pearson yang bertujuan untuk melihat hubungan variabel bebas dan variabel terikat, kemudian dari sana dicari koefisien determinasinya dengan $r^2 \times 100\%$ yang bertujuan untuk meramalkan seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variable terikat. Sudjana (1992 : 263) merumuskan sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan : R_{xy} : Koefisien

Korelasi antara variabel X dan Y

$\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dengan variable Y

X : Jumlah data variable x

Y : Jumlah data Variabel Y

X^2 : Jumlah kuadrat variabel X

Y^2 : Jumlah kuadrat variable Y

n: Jumlah sampel atau Responden yang digunakan

HASIL

Hasil penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga, yaitu data kecepatan (X_1), data kelincahan (X_2), dan kemampuan mendribel (Y) Pemain Sekolah Sepakbola Putra Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Berikut deskripsi data dalam penelitian ini :

1. Kecepatan (X_1)

Berdasarkan data kecepatan tes sprint 30 meter, diperoleh skor maksimum adalah 5,02 dan skor minimum 6,52. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) =5,7 dan standar deviasi=0,43. Lebih jelasnya deskripsi data kecepatan dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_1)

No	Kelas Interval	Fa	Relatif (%)	Klasifikasi
1	< 5,05	3	15%	Baik sekali
2	5,06-5,48	4	20%	Baik
3	5,49-5,90	8	40%	Sedang
4	5,91-6,34	3	15%	Kurang
5	>6,35	2	10%	Kurang

				sekali
	Jumlah	20	100	

2. Kelincahan (X_2)

Berdasarkan data kelincahan dengan tes ilinois *agility run test*, diperoleh skor maksimum adalah 16,00 dan skor minimum 20,12. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata)= 17,95 dan standar deviasi = 1,20. Lebih jelasnya deskripsi kelincahan dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_2)

No	Kelas Interval	Fa	Relatif (%)	Klasifikasi
1	< 16,14	1	5%	Baik sekali
2	16,15-17,34	5	25%	Baik
3	17,35-18,54	9	45%	Sedang
4	18,55-19,74	3	15%	Kurang
5	>19,75	2	10%	Kurang sekali
	Jumlah	20	100	

1. Kemampuan Mendribel bola (Y)

Berdasarkan data kemampuan mendribel bola dengan tes mendribel bola,

diperoleh skor maksimum sebesar 8,60 dan skor minimum sebesar 12,58. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 10,95 dan standar deviasi 1,09. Lebih jelasnya hasil kemampuan mendribel bola dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Mendribel Bola (Y)

No	Kelas Interval	Fa	Relatif (%)	Klasifikasi
1	< 9,30	2	10%	Baik sekali
2	9,31-10,39	4	20%	Baik
3	10,40-11,49	6	30%	Sedang
4	11,50-12,58	8	40%	Kurang
5	>12,59	0	0%	Kurangsekali
	Jumlah	20	100	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X_1) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ini ditandai dengan perolehan t_{hitung} sebesar 0,5877 dan t_{tabel} dalam taraf $\alpha=0,05$ sebesar 0,4680 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya kecepatan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kecepatan memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 3,0763 > t_{tabel} 2,1010. Oleh sebab itu unsur kecepatan

memiliki peran terhadap kemampuan mendribel bola dengan sumbangan kontribusi sebesar 34,54%.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kelincahan (X_2) memiliki hubungan secara signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Hasil ini ditandai dengan perolehan t_{hitung} sebesar 0,5133 dan t_{tabel} dalam taraf $\alpha=0,05$ sebesar 0,4680 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya kelincahan yang dimiliki pemain memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kelincahan memberikan kontribusi yang berarti, dapat dilihat dari t_{hitung} 2,5307 > t_{tabel} 2,1010. Oleh sebab itu unsur kecepatan memiliki peran terhadap kemampuan mendribel bola dengan sumbangan kontribusi sebesar 26,35 %.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan mendribel bola. Dari hasil analisis statistic yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,5962 dan koefisien table 0,4680. Artinya, variable kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan mendribel bola dalam olahraga sepakbola. Berdasarkan hasil analisis data terlihat kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi sebesar 35,55%.

Dalam memperoleh hasil mendribel bola yang baik dibutuhkan gabungan dari beberapa kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan yang baik. Dalam mendribel bola unsur kecepatan berperan untuk melakukan gerak dengan cepat dalam melakukan dribel bola, sementara kelincahan memiliki peran melakukan kemampuan untuk perpindahan

gerak dengan cepat. Terbukti pada penelitian bahwa kecepatan dan kelincahan yang baik dan bekerja secara bersama-sama dengan mendribel bola. Hal ini dapat disebabkan karena jika pemain memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka pemain mampu mendribel bola dengan baik tanpa bola terlepas atau tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan efektif dan efisien mendribel bola maksimal.

Berdasarkan hal ini, maka menurut peneliti terhadap penelitian ini adalah terbukti bahwa kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi dengan kemampuan mendribel bola. Sebaliknya apabila pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka mendribel bola juga tidak akan baik. Dengan demikian agar mendribel bola meningkat lebih baik, maka perlu dilakukan latihan kecepatan dan kelincahan secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. "Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan". Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. 2018. "Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga". Malang : Wineka Media.
- Zulman, F. U., Umar, A., & Atradinal, F. U. (2018). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw SMP Negeri 2 Batang Anai. *Jurnal Menssana*, 3(1), 77-88.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117-123.
- Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.
- Indonesia, P. R. (2007). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Atlet Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103-113.
- Syafruddin, S. (2011) Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press
- Yulifri. 2019. "Permainan Sepak Bola". Padang: FIK UNP