



## Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola POPAS

Latiful Kobir Saputra<sup>1</sup>, Argantos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

<sup>1</sup>[kobirsaputralatiful@gmail.com](mailto:kobirsaputralatiful@gmail.com), <sup>2</sup>[argantos.fik@gmail.com](mailto:argantos.fik@gmail.com)

**Kata kunci:** Kelincahan, Kecepatan, Dribbling

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* sepakbola yang dimiliki oleh pemain sepakbola SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mempelajari pengaruh variabel satu dengan yang lainnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat. Hasil penelitian ini adalah: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

**Keywords:** Agility, Speed, Dribbling

**Abstract:** *The problem in this study is the low football dribbling ability possessed by SSB POPAS Fc soccer players in West Pasaman Regency. This type of research is correlational research that aims to study the effects of variables on one another. The number of samples in this study were as many as 20 SSB POPAS Fc players in West Pasaman Regency. The results of this study are: (1) There is a significant relationship between agility and the ability to dribbling the ball of football players POPAS Fc West Pasaman Regency (2) There is a significant relationship between speed with the ability to dribbling football soccer players POPAS Fc Pasaman Barat Regency (3) There is a relationship jointly significant between agility and speed with the ability to dribble the ball of POPAS Fc soccer players in West Pasaman Regency.*

### PENDAHULUAN

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. (Syafuruddin, 1999:22). Faktor internal, kondisi fisik adalah salah satu yang mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola, kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, Seperti daya tahan,

kelincahan, kecepatan, dan kekuatan yang sangat dibutuhkan untuk menghasilkan kemampuan mendribbling bola yang bagus. Selain penguasaan teknik dasar permainan sepakbola yang baik, untuk menjadi pemain yang handal seorang pemain sepak bola juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula.

Selain kondisi fisik, teknik juga merupakan suatu pondasi bagi seorang untuk dapat bermain sepakbola. Darwis (1999:9) menjelaskan bahwa “ teknik dasar dalam bermain sepakbola dikelompokkan atas dua teknik yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik dengan bola di antaranya terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar

bola, dan teknik penjaga gawang sedangkan teknik tanpa bola terdiri atas lari, lompat, tackling". Jadi dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dengan benar sehingga pemain akan mudah menguasai permainan dalam bermain sepakbola.

Untuk mencapai tujuan dari mendribbel ada beberapa faktor yang mempengaruhi mendribbel seorang pemain, di antaranya adalah kelincahan dan kecepatan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola di ungkap oleh Suhendro (2002:4) bahwa "Hampir semua bentuk permainan memerlukan kelincahan termasuk dalam permainan sepakbola".

Latihan fisik mengarah pada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sedangkan latihan teknik mengarah pada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Seorang atlet yang baik memiliki kemampuan fisik yang bagus, ditambah dengan penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Peningkatan latihan fisik harus melibatkan teknik dasar sepakbola sebagai pondasi dasar yang harus dikuasai pemain sepakbola diantaranya: melakukan gerakan berlari tanpabola, menendang bola dekat, menendang bola jauh, menerima bola, menyundul bola, gerak tipu dengan ataupun tanpa bola, mendribbling bola, melempar bola ke dalam (lapangan), teknik menangkap bola atau menepis bola bagi penjaga gawang.

Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan saat mendribbling bola adalah kelincahan, kelincahan di butuhkan untuk menghasilkan mendribbling yang tepat, cepat guna membebaskan diri dari penjagaan lawan. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mendapat perhatian pembinaan baik dari tingkat pusat maupun tingkat rendah. Olahraga ini sangat populer di masyarakat dan dimainkan olehseluruh lapisan masyarakat baik kalangan atas, menengah maupun bawah, baik kaum tua maupun kaum muda.Jika ditinjau dari perkembangannya sepakbola dari tahun ke tahun

berkembang dengan pesat, dan semakin menuntut kemampuan yang sempurna dari seorang pemain sepakbola. Di Indonesia saat ini, prestasi sepakbola sangat jauh tertinggal dari negara-negara lain adalah masalah pembinaan,sarana dan prasarana, kejuaraan-kejuaraan yang minim dan kompetisi yang tidak teratur.

Salah satu usaha yang dilakukan oleh PSSI sebagai organisasi olahraga sepakbola untuk mengejar ketinggalan dari negara lain dapat dibuktikan dengan membuat beberapa macam tingkatan kompetisi baik regional, nasional, maupun keikutsertaan Indonesia di tingkat internasional. Kemudian PSSI bekerja sama dengan dinas pendidikan PPLP, kemudian juga dilihat banyaknya berdiri klub-klub sepakbola di seluruh wilayah Indonesia mulai dari kelompok usia 12 Tahun kebawah, kelompok 12 sampai 15 Tahun, kelompok usia 17 sampai 19 tahun, kelompok usia 23 Tahun ke atas dan kelompok senior yang sesuai dengan ketentuan PSSI seperti memiliki pelatih, memiliki sertifikat diakui oleh FIFA, AFC dan PSSI sendiri, disamping itu juga memiliki wasit dn inspektur pertandingan.

Mengingat pentingnya kemampuan mendribbling bola untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola POPAS Fc , maka harus mendapat perhatian dari Pelatih sepakbola POPAS Fc karena pemain sepakbola POPAS Fc tidak akan berprestasi tanpa adanya perhatian yang serius dari pelatih, baik prestasi tingkat daerah maupun prestasi tingkat nasional. Oleh karena itu, perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuanmendribblingdalam meningkatkan prestasi sepakbola. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi danantisipasi bagi pemain sepakbola POPAS Fc pada masa-masa yang akan datang.

Berdasarkan observasi dilapangan, kondisi fisik pemain SSB masih kurang, hal ini terlihat pada saat latihan berlangsung. Masih banyak pemain yang mengalami kelelahan, sehingga pemain tidak dapat bermain bagus selama 2x35 menit. Dalam hal kelincahan juga masih kurang, ini terlihat pada saat pemain sedang menggiring bola mudah direbut oleh lawan, dalam hal kecepatan juga demikian, pemain masih kalah berlari dengan pemain lawan saat mengejar bola

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang ingin melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 Juli 2018 yang bertempat di lapangan SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain SSB POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) Kelincahan, Pengukuran kelincahan digunakan tes lari berbelok-belok “zig-zag run” 2) Kecepatan, Pengukuran kecepatan digunakan dengan lari sprint 50 meter diawali dengan start berdiri. 3) Kemampuan Mendribbling Pengukuran kemampuan mendribbling bola digunakan tes mendribbling bola melewati patok sambil berlari secara zig-zag. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product momen. Analisis korelasi product moment ini digunakan untuk melihat hubungan antar variabel (Fardi, 2016 : 24).

## HASIL

### a. Data Tes Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat

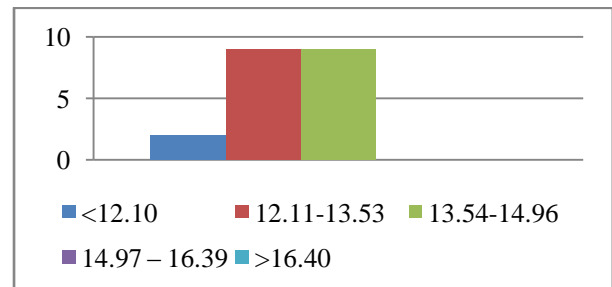
Pengukuran kelincahan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dilakukan dengan menggunakan instrumen tes *Shuttle-Run*. Tes ini bertujuan untuk melihat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 20 orang sampel, diperoleh jumlah skor = 264,96, skor tertinggi = 11,85, skor terendah = 14,58, rata-rata = 13,25 dan standar deviasi = 0,85. Distribusi data tes kelincahan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada tabel di bawah ini .

Tabel 1. Kemampuan Kelincahan

Skala	Fa	fr%	Kategori
<12.10	2	10%	Baik Sekali
12.11-13.53	9	45%	Baik
13.54-14.96	9	45%	Sedang
14.97 – 16.39	0	0%	Kurang
>16.40	0	0%	Kurang Sekali
Σ	20	100%	

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang sampel penelitian yang berada pada kelas interval di atas < 12.10 = 2 orang (10%), kelas interval 12.11-13.53 = 9 orang (45%), kelas interval 13.54-14.96 = 9 orang (45%), kelas interval 14.97-16.39=0 orang (0%) dan kelas interval > 16.39 = 0 orang (0%). Histogram data tes kelincahan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Kelincahan

### b. Data Tes Kecepatan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat

Pengukuran kecepatan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dilakukan dengan menggunakan instrumen tes Lari 50 meter. Tes ini bertujuan untuk melihat kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

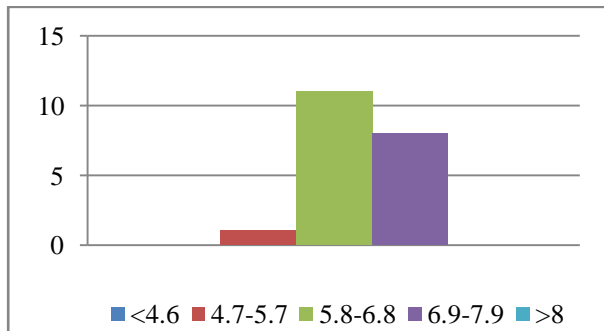
Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 20 orang sampel, diperoleh jumlah skor = 132.88, skor tertinggi = 5.44, skor terendah = 7.47, rata-rata = 6.64 dan standar deviasi = 0.57. Distribusi data tes kecepatan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kemampuan Kecepatan

Skala	fa	fr%	Kategori
<4.6	0	0%	Baik Sekali
4.7-5.7	1	5%	Baik
5.8-6.8	11	55%	Sedang
6.9-7.9	8	40%	Kurang
>8	0	0%	Kurang Sekali
Σ	20	100%	

Dari 20 orang sampel penelitian yang berada pada kelas interval di atas < 4.6 = 0 orang (0%), kelas interval 4.7-5.7 = 1 orang (5%), kelas interval 5.8-

6.8 = 11 orang (55%), kelas interval 6.9-7.9=8 orang (40%) dan kelas interval >8 = 0 orang (0%). Histogram data tes kecepatan pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada gambardi bawah ini.



Gambar 2. Histogram Kecepatan

### c. Data Tes Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat

Pengukuran kemampuan *dribbling* pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dilakukan dengan menggunakan instrumen tes kemampuan *dribbling* sepakbola. Tes ini bertujuan untuk melihat kemampuan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

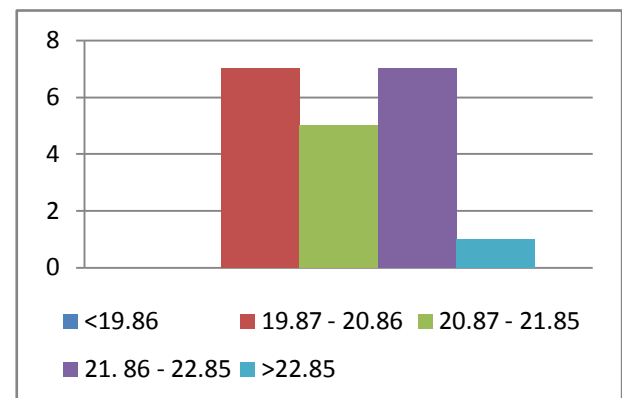
Berdasarkan tes yang dilakukan terhadap 20 orang sampel, diperoleh jumlah skor = 427.10, skor tertinggi = 20.02, skor terendah = 23.18, rata-rata = 21.36 dan standar deviasi = 0.99. Distribusi data tes kemampuan *dribbling* pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Kemampuan Dribbling

Skala	Fa	fr%	Kategori
<19.86	0	0%	Baik Sekai
19.87-20.86	7	35%	Baik
20.87-21.85	5	25%	Sedang
21.86-22.85	7	35%	Kurang
>22.85	1	5%	Kurang Sekali
Σ	20	100%	

Dari 20 orang sampel penelitian yang berada pada kelas interval di atas <19.86 = 0 orang (0%), kelas

interval 19.87-20.86 = 7 orang (35%), kelas interval 20.87-21.85 = 5 orang (25%), kelas interval 21.86-22.85=7 orang (40%) dan kelas interval >22.85 = 1 orang (5%). Histogram data tes kemampuan *dribbling* pemain sepakbola sekolah sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat dapat dilihat pada gambardi bawah ini.



Gambar 4. Histogram Kemampuan Dribbling

## PEMBAHASAN

### a. Terdapat Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Mendribbling Bola Pemain Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat

Menurut Mappaompo (2011:97) “Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang atlet untuk melakukan perubahan gerakan dengan cepat sebagai akibat dari sebuah rangsangan tanpa harus kehilangan keseimbangan. Dalam olahraga sepakbola kelincahan sangatlah diperlukan untuk menghindari dari hadangan lawan dalam keadaan menguasai bola ataupun tanpa bola. dalam keadaan menguasai bola seorang pemain harus memiliki kelincahan agar dapat menghindari dari hadangan lawan. Hal ini telah terbukti dalam penelitian ini bahwasanya kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang dimiliki oleh

seorang atlet sepakbola sangat menentukan kemampuannya dalam mendribbling bola untuk menghindari dari hadangan lawan. sehingga latihan kelincahan sangatlah penting diberikan terhadap atlet sepakbola mulai dari usia dini sampai kepada atlet profesional.

#### **b. Terdapat Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola Pemain Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat**

Corbin dalam Arsil (1999:82) menyatakan bahwa: "kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ketempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin". Selanjutnya Bumpa dan Haff dalam Irawadi (2014: 103) mendefenisikan lebih luas lagi bahwa kecepatan merupakan kemampuasn untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Pada saat mendribbling bola dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus melakukan gerakan *dribbling* ini dengan secepat mungkin, hal ini bertujuan untuk menjauhkan diri dari lawan yang akan menghadang. Sesuai dengan pendapat Sarumpaet (1992: 24) yang menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sepakbola berlangsung. Artinya untuk memindhkan bola dari suatu daerah ke daerah lain tersebut seorang pemain haruslah memiliki kecepatan agar dapat menghindari dari hadangan lawan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan yang dimiliki oleh seorang atlet sepakbola sangat menentukan kemampuannya dalam berpindah tempat dari suatu area/daerah ke area/daerah lain untuk menghindari dari hadangan lawan. sehingga latihan kecepatan saangatlah penting diberikan terhadap atlet sepakbola mulai dari usia dini sampai kepada atlet profesional.

#### **c. Terdapat Hubungan Secara Bersama-Sama Antara Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Mendribbling Bola**

#### **Pemain Sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat**

Mendribbling merupakan suatu usaha untuk menghindarkan diri dari hadangan lawan dengan cara melakukan perpindahan dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam sebuah permainan sepakbola. Hal ini dijelaskan oleh Sarumpaet (1992: 24) yang menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sepakbola berlangsung. Kemampuan mendribbling yang baik yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola akan membantu ia untuk menghindari dari jegalan ataupun hadangan lawan.

Agar seorang pemain sepakbola memiliki kemampuan mendribbling yang baik, tentunya harus didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang dimilikinya. Hasil penelitian ini menemukan bahwa kelincahan dan kecepatan yang dimiliki oleh seorang pemain sepakbola memiliki hubungan yang signifikan secara bersama-sama terhadap kemampuan dribblingnya. Maka dari itu dalam usaha pembinaan olahraga prestasi, perlu rasanya bagi pelatih untuk melatih kedua komponen fisik tersebut kepada atlet binaanya khususnya dalam cabang olahraga sepakbola mulai dari atlet usia dini maupun atlet profesional agar atlet binaannya tersebut memiliki kemampuan dribbling sepakbola yang baik.

#### **SIMPULAN**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan mendribbling bola pemain sepakbola POPAS Fc Kabupaten Pasaman Barat

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Darwis, Ratinus, (1999). *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Arsil 1999. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP
- Fardi, Adnan. (2016) *Hand Out Statistik*. FIK UNP
- Irawadi, Hendri, (2014). *Kondisi Fisik*. 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*
- Syafrudin (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Suhendro, Andi. (2002). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.