



Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan

Doly Meyrichi Ikbar, Zarwan, Emral, Erizal N

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

zarwan@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Hubungan, Kelincahan, Kemampuan Menggiringi Bola

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan. Jenis penelitiannya adalah kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi. Sampel dalam penelitiannya berjumlah 30 orang dengan penarikan sampel propotional random sampling adalah pengambilan sampel dengan cara acak. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu lari bolak balik selama 30 meter menggunakan tes kelincahan dan tes keterampilan menggiringi bola. Hasil penelitiannya, terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiringi bola pada taraf signifikan 95% dengan derajat kebebasan $n-1$ ($30-1=29$). Demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima karena hasil pengujian membuktikan bahwa thitung lebih besar dari ttabel yaitu $2,025 > 1,70$. Dlam penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan

Keywords: Relationship, Agility, Ability to Accompany the Ball

Abstract : *The purpose of this study was to describe the relationship of agility to the ability to dribble the ball to soccer players in class VII of SMP Negeri 3 Painan. The type of research is quantitative using the correlation method. The sample in the study amounted to 30 people with proportional random sampling was random sampling. The technique of collecting data with tests and measurements is to run back and forth for 30 meters using an agility test and a ball accompanying skill test. The results of his research, there is a significant relationship between agility to the ability of students to accompany the ball at a significant level of 95% with $n-1$ degrees of freedom ($30-1 = 29$). Thus H_0 is rejected and H_1 is accepted because the test results prove that t_{count} is greater than t table, which is $2.025 > 1.70$. In the research there is a significant relationship between agility and dribbling skills in soccer players in class VII of SMP Negeri 3 Painan*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang positif sehingga pada tahap akhir akan

didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin di dalam prestasi belajarnya. Olahraga bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani, dan rohani yang sehat. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penjasorkes juga merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif.

Pengembangan diri merupakan wadah atau tempat pembinaan peserta didik dalam sebuah lembaga pendidikan atau sekolah yang bertujuan salah satunya yaitu untuk menciptakan generasi muda yang cinta olahraga serta menghargai arti penting dari olahraga dan tentunya dalam kesehatan jasmani dan rohaninya. Kegiatan pengembangan diri olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah untuk mengisi waktuluang dan mencari siswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Dengan mengikuti pengembangan diri dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa serta siswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Mendeskripsikan kelincahan siswa terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan. (2) Mendeskripsikan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan. (3) Mendeskripsikan hubungan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian ini adalah korelasi (*corelation Research*). Disebut penelitian kuantitatif karena data dikumpulkan melalui pengisian angket dan data tersebut dalam bentuk angka-angka. Data-data yang diolah dengan rumus statistik, dimulai dari

pengumpulan data, penafsiran terhadap data, dan pengambilan hasilnya. Penelitian korelasi dilakukan untuk mengetahui seberapa signifikan ditemukan korelasi antara dua variabel atau lebih secara kuantitatif. Berdasarkan nilai koefisien korelasi tersebut, dapat diketahui seberapa besar hubungan variabel bebas terhadap variabel terikatnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data dan analisis data pada bagian ini akan diuraikan tiga hal, yaitu (1) kelincahan siswa dalam menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan, (2) kemampuan siswa dalam menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan, dan (3) hubungan kelincahan siswa terhadap kemampuan menggiring bola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan.

1. Kelincahan Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Painan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan siswa secara keseluruhan terbagi atas dua kualifikasi yaitu, cepat dan cukup cepat. Rata-rata kelincahan siswa dalam menggiring bola secara keseluruhan adalah 74,25 dengan kualifikasi cepat. dapat disimpulkan kelincahan siswa dalam menggiring bola (1) bahwa berdasarkan nilai rata siswa yang mendapat skor 16 dengan rata-rata nilai 53,33 sebanyak 1 orang dengan kualifikasi cukup cepat. (2) Siswa yang mendapat skor 16 dengan rata-rata nilai 63,33 sebanyak 3 orang dengan kualifikasi cepat. (3) Siswa yang mendapat skor 20 dengan rata-rata nilai 53,33 sebanyak 2 orang dengan kualifikasi cepat. (4) Siswa yang mendapat skor 21 dengan rata-rata nilai 70,00 sebanyak 5 orang dengan kualifikasi cepat. (5) Siswa yang mendapat skor 22 dengan rata-rata nilai 73,33 sebanyak 2 orang kualifikasi cepat. (6) Siswa yang mendapat skor 23 dengan rata-rata nilai 76,67 sebanyak 5 orang kualifikasi cepat. (7) Siswa yang mendapat skor 16 dengan rata-rata nilai 80,00 sebanyak 24 orang kualifikasi cepat. (8) siswa yang mendapat skor 25 dengan rata-rata nilai 83,33 sebanyak 1 orang kualifikasi cepat. (9) Siswa yang mendapat skor 26 dengan rata-rata nilai 86,67 sebanyak 1 orang kualifikasi cepat. (10) Siswa yang mendapat skor 27 dengan rata-rata nilai 90,00 sebanyak 1 orang kualifikasi cepat. (11) Siswa yang mendapat skor

30 dengan rata-rata nilai 93,33 sebanyak 1 orang kualifikasi cepat.

Secara umum kelincahan dalam mengiringi bola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan cukup bagus, karena pada kualifikasinya cukup cepat dan cepat. Kelincahan siswa dalam mengiringi bola sangat membantu siswa dalam bermain sepakbola. Semakin lincah anak tersebut semakin bagus permainan sepakbolanya. Sepak bola tidak asing lagi didengar karena sepak bola merupakan salah satu olah raga besar yang banyak disukai baik para anak-anak, remaja, maupun dewasa. Sesuai dengan teori t Bompaa dan Haff dalam Syafruddin (2011) menyatakan bahwa: "kelincahan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat". Arsil (1999) menyatakan bahwa: "kelincahan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik". Faktor pengukur sangat mempengaruhi hasil penelitian yang dilakukan, dan untuk mengurangi masalah-masalah yang timbul dari hasil pengambilan data maka disarankan untuk petugas pengambilan data agar teliti dalam membaca dan mencatat hasil-hasil dari melakukan tes. Dan dalam pelaksanaan penelitian ini petugas yang ditunjuk adalah rekan siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan sehingga dianggap mampu dan mengerti dan terlatih dalam tata cara pengambilan data untuk masing-masing tes. Selanjutnya, faktor tempat. Faktor tempat kadangkala dapat mempengaruhi hasil penelitian karena dapat mempengaruhi lancar atau tidaknya testee dalam melakukan tes. Untuk itu dipilih lapangan yang memenuhi persyaratan. Terakhir adalah faktor kesungguhan hati. Faktor kesungguhan hati sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dari testee yang diteliti. Maka untuk mengatasi hambatan ini peneliti membuat motivasi para testee untuk melakukan tes dengan sungguh-sungguh. Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Sesuai dengan teori

Menurut Syafruddin (2011) menyatakan bahwa: "pada dasarnya kelincahan dibedakan atas kelincahan reaksi dan kelincahan aksi (gerakan)". Kelincahan reaksi merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Oleh karena itu, tidak dapat diamati oleh mata manusia. Kelincahan aksi merupakan kemampuan di mana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Menurut Nosek dalam Arsil (1999) menyatakan kelincahan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu: Kelincahan reaksi (*Reaktion speed*). Kelincahan reaksi adalah kelincahan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kelincahan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari. Kelincahan bergerak (*Speed of movement*). Kelincahan bergerak adalah kelincahan merubah arah dalam gerakan yang utuh. Kelincahan sprint (*Sprinting speed*). Kelincahan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak ke depan dengan cepat.

2. Kemampuan Siswa dalam Mengiringi Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Painan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan data yang telah dianalisis, dapat diketahui bahwa kelincahan siswa dalam mengiringi bola rata-rata hitung (mean) 58 atau dengan rata-rata 74,16 dan simpangan baku (standar deviasi) 15,25. Adapun hasil dari kemampuan siswa dalam mengiringi bola (1) bahwa berdasarkan nilai rata siswa yang mendapat skor 52 dengan rata-rata nilai 66,66 sebanyak 10 orang dengan kualifikasi cukup cepat. (2) siswa yang mendapat skor 59 dengan rata-rata nilai 75,00 sebanyak 13 orang dengan kualifikasi cukup cepat. (3) siswa yang mendapat skor 65 dengan rata-rata nilai 83,33 sebanyak 7 orang kualifikasi cukup cepat. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Painan mampu mengiringi bola dengan baik dalam permainan sepakbola. Sesuai dengan pendapat ahli Cipta (2012) mengatakan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga

gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak. Mencetak gol ke gawang merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan memasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Dalam hal siswa telah mampu menggiringi bola dengan baik karena hasil yang didapatkan berada pada kualifikasi cukup cepat dan cepat. Siswa yang terampil tentunya akan sangat mudah dalam menggiringi bola. Sesuai dengan pendapat, Lutan (1988), keterampilan adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepakbola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola atau menguasai permainan, akan tetapi mendapatkan keuntungan secara fisik, moral dan taktik. Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar bermain tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Adapun teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan sepakbola diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memilikiperanan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan,

kelincahan, keseimbangan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiringbola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bompa, Tudor O. (1983) dikatakan sebagai komponen biomotor.

Dari perhitungan yang dilakukan siswa cukup baik dalam menggiringi bola. Hasil ini tentunya tidak terlepas dari latihan yang dilakukan siswa kelas VII SMP Negeri Painan. Selain latihan yang dilakukan juga bimbingan dari guru yang mengajar di sekolah tersebut. Guru juga sangat berperan penting dalam menunjang keberhasilan siswa. Dapat dikatakan siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan cukup bagus dalam menggiringi bola ketika bermain sepakbola.

3. Hubungan Kelincahan Terhadap Kemampuan Siswa Menggiringi Bola Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Painan

Berdasarkan hasil deskripsi dan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiringi bola pada taraf signifikan 95% dengan derajat kebebasan $n-1$ ($30-1=29$). Demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima karena hasil pengujian membuktikan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,025 > 1,70$. Dengan demikian dapat diketahui bahwa kelincahan siswa sangat membantu dalam kemampuan menggiringi bola. Semakin bagus kelincahannya semakin bagus kemampuan menggiringi bolanya. Sesuai dengan pendapat ahli, Menurut Syafruddin (2011: 87) menyatakan bahwa: "pada dasarnya kelincahan dibedakan atas kelincahan reaksi dan kelincahan aksi (gerakan)".

Kelincahan reaksi merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Oleh karena itu, tidak dapat diamati oleh mata manusia. Kelincahan aksi merupakan kemampuan di mana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan- gerakan dalam satuan waktu minimal. Penelitian ini dilakukan hanya sebatas sebagai pembuktian teori yang telah ditemukan para ahli olahraga. Namun demikian, penelitian ini dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum dan lebih khusus lagi pengembangannya ilmu keolahragaan dalam rangka peningkatan prestasi cabang olahraga

khususnya cabang olahraga sepakbola. Sesuai dengan pendapat ahli, Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sarumpaet, 1992: 5). Agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas (Sarumpaet.1992: 5).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai hubungan anatara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakboal siswakelas VII SMP Negeri 3 Paianan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa: (1) Kelincahan siswa dalam menggiringi bola pada umumnya berada pada kualifikasi baik dengan rata-rata nilai hitung (mean) 22,36 atau dengan rata-rata 74,56 dan simpangan baku (standar deviasi) 11,14. (2) Kemampuan siswa dalam menggiringi bola pada umumnya berada pada kualifikasi baik dengan rata-rata nilai hitung (mean) 58 atau dengan rata-rata 74,16 dan simpangan baku (standar deviasi) 15,25.

(3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan siswa menggiringi bola pada taraf signifikan 95% dengan derajat kebebasan $n-1$ ($30-1=29$). Demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima karena hasil pengujian membuktikan bahwa thitung lebih besar dari ttabel yaitu $2,025 > 1,70$

Jadi dapat disimpulkan, ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola siswa kelas VII SMP Negeri 3 Painan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut: 1. Dalam rangka meningkatkan keterampilan menggiringi

bola hendaknya para pelatih atau guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti kelincahan karena komponen ini sangat berperan dalam kemampuan menggiringi bola pada permainan sepakbola. 2.

Untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi keterampilan menggiring bola pada maka perlu diperhatikan unsur kelincahan seorangpemain/ atlet. 3. Kepada para guru pendidikan jasmani dan pelatih sepakbola agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga sepakbola 4.

Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam tentang menggiring bola. 5. Bagi peneliti lain kirannya penelitian inidapat dilanjutkkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada platih, pembina maupun atlet berupaya meningtkkan prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurahman dan Ellya Ratna. 2003. "Evaluasi Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia". Buku Ajar tidak diterbitkan. Padang: FBSS UNP.
- Ardona, Riyan.2014. "Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas 8 Smp Abadi Perkasa Pt Indolampung Perkasa Tulang Bawang". Skripsi.(tidak diterbitkan) Lampung. FKIP UNILA.
- Arikunto, Suharsini.2002. Prosedur Penelitian. (EdisiRevisi V).Jakarta :Rineka Cipta.
- Arsil.2010. Evaluasi pendidikan Jasmani dan Olahraga.Malang :Wineka Media.
- Bompa, Tudor . 1983. Theory and Methodology of Training. Dubuge : Kendall/ Coporation.
- Charles, Hughes. 1980. Soccer Tactics and Skill. London:British Broadcasting Hunt Publishing Company
- Cipta,Nugraha,Adi. Mahir sepakbola. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Darwis, Ratinus. (1999). Sepak Bola. Padang: FIK UNP.