



ISSN 2715-3886

# Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Angga Yudha Irawan // Universitas Negeri Malang  
Imam Hariadi // Universitas Negeri Malang  
anggaiirawan16@gmail.com  
082229237435

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading. Penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Subjek penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 1 Gading yang berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 m (TKJI, 2010) dengan validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960, tes kelincahan *Dodging Run test* (Ismaryati, 2006) dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93, dan tes keterampilan menggiring bola (Ismaryati, 2006) dengan validitas 0,559 dan reliabilitas 0,637. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{hitung} = 0,689 > r_{tabel} = 0,444$ ). (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ( $r_{hitung} = 0,71 > r_{tabel} = 0,444$ ). (3) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola ( $F_{hitung} = 21,94 > F_{tabel} 5\% = 3,55$ ). Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, dan ada hubungan antara kedua variabel tersebut yaitu hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

## Kata kunci

kecepatan, kelincahan, menggiring, sepak bola.

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan (Aprianova, 2016). Sepak bola merupakan salah satu olahraga populer di dunia. Sepak bola sudah populer dengan sejarah sepak bola selama ratusan tahun di dunia (Aguiar *et al.*, 2012). Permainan sepak bola adalah bentuk olahraga paling populer di dunia, dimainkan hampir di setiap negara tanpa kecuali (Goral, 2015). Laia (2009) mengatakan bahwa sepak bola adalah olahraga yang melibatkan banyak aktivitas gerak seperti berlari, melompat, menendang, menggiring bola dan tackling, semua upaya ini dapat memperburuk ketegangan fisik para pemain secara fisiologis. Selain itu, sepak bola tidak hanya ditandai dengan kemampuan

untuk melakukan permainan dengan intensitas tinggi, tetapi juga menjaga kemampuan dalam menguasai bola seperti menggiring bola, mengumpan dan menendang (Stone, 2009).

Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan menjaga gawang tim dari kebobolan. Tercapainya tujuan tersebut harus ada aspek yang menunjang seperti latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek yang paling penting dalam sepak bola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Teknik dasar sepak bola meliputi menggiring bola, mengumpan bola, menerima bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan penjaga gawang (Yunus, 2013). Dari beberapa teknik dasar sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki. Menggiring bola merupakan kemampuan mengolah bola yang dibutuhkan pemain pada saat bergerak, berdiri bersiap melakukan umpan maupun tembakan (Mielke and Human Kinetics (Organization), 2003).

Menurut Timo Scheunemann (2005) bahwa: "Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan". Menurut Robert Koger (2007) bahwa: menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Danny Mielke (2007) menambahkan bahwa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bempa (2009) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan.

Menurut Budiwanto (2012) "Kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu diukur dalam menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek". Lubis (2013) menyatakan, "kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat". Sedangkan menurut Nosa (2013) "kecepatan merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan keterampilan yang diperlukan berbagai aktifitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga". Adil (2011) mengatakan, "Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dengan mengerahkan kecepatan maksimal yang dimiliki". Ambarukmi (2007) mengatakan "Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang essensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepak bola". Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola sepak.

Sapulete (2012) mengatakan, "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Demi mendukung pernyataan tersebut, Lubis (2013) menyatakan, "*Agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan reacceleration." Brachue (2010) berpendapat, "kelincahan membutuhkan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek, hal tersebut berbeda dengan kecepatan". Menurut Sumiyarsono (2005) mengatakan bahwa "seorang pemain sepak bola harus memiliki ketangkasan dan kelincahan yang baik, dengan kelincahan pemain akan mudah bergerak, merubah arah posisi badan sambil menggiring bola dengan cepat, misalnya pemain dapat membebaskan diri dari kawalan lawan dengan cara melewati lawannya itu dengan mengecoh lawan dengan gerakan tipu atau gerakan tiba-tiba untuk melakukan serangan untuk menciptakan gol atau mengumpan ke teman yang tidak dalam penjagaan". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam menggiring bola.

Berdasarkan pendapat yang telah dipaparkan di atas peneliti tertarik mengkaji masalah tentang hubungan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sepak melalui penelitian yang berjudul "hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola".

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional dengan melibatkan variabel bebas yaitu kecepatan dan kelincahan serta variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading yang berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *population sampling* yang teknik pelaksanaannya dilakukan dengan mengambil semua sampel yang ada di dalam populasi, karena jumlah sampel/subyek penelitian yang tidak mencapai 100 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 m (TKJI, 2010) dengan validitas 0,950 dan reliabilitas 0,960, tes kelincahan menggunakan *Dodging Run test* (Ismaryati, 2006) dengan validitas 0,82 dan reliabilitas 0,93, dan tes keterampilan menggiring bola (Ismaryati, 2006) dengan validitas 0,559 dan reliabilitas 0,637.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *korelation product moment*. Teknik analisa hipotesis 1 dan hipotesis 2 menggunakan "Analisis Korelasi *Product Moment*" (Usman H. & Akbar: 2006). Untuk analisis hipotesis ke 3 menggunakan analisis korelasi ganda (*Multiple correlation*).

## HASIL

### **Terdapat hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading**

Berdasarkan hasil uji korelasi yang pertama kecepatan ( $X_1$ ) dengan keterampilan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi  $r_{hitung}$  (0,689) >  $r_{tabel}$  5% = 0,444. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading.

### **Terdapat hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading**

Berdasarkan hasil uji korelasi yang kedua kelincahan ( $X_2$ ) dengan keterampilan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi  $r_{hitung}$  (0,71) >  $r_{tabel}$  5% = 0,444. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading.

### **Terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama sama dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading**

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan ke tiga variabel secara bersama-sama, yaitu ada tidaknya hubungan antara kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) dengan keterampilan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi  $F_{hitung}$  = 21,94 >  $F_{tabel}$  5% = 3,55. Berarti koefisien korelasi ganda tersebut signifikan. Kesimpulannya, ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading. Pemain dengan kapasitas aerobik yang baik akan tampil lebih prima saat mengolah bola selama pertandingan berlangsung (Wong, Chamari and Wisløff, 2010). Dalam pertandingan jika suatu tim memiliki pemain yang kualitas teknik sepak bolanya mumpuni dan ditunjang dengan fisik yang bagus akan memudahkan tim untuk mengembangkan permainan.

Perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi ganda mendapatkan hasil  $F_{hitung}$  23,82 >  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 3,59, dan  $R_{y(x_1, x_2, x_3)}$  1,247 >  $R_{(0,05)(20)}$  = 0,444 yang berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading. Salah satu teknik dasar yang diperlukan anak dalam sepak bola adalah menggiring bola, karena dengan mengajarkan menggiring bola akan memicu gerakan efektif bermain sepak bola (Miller, 2012).

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepak bola, karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007). Mielke (2007) juga menjelaskan bahwa, "ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Hasanah (2007) mengatakan "*dribbling* dalam permainan sepak bola harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain. Huynh (2009) mengatakan bahwa

“menggiring bola adalah keterampilan individu yang rumit. Masalah ini ditandai dengan banyak pembatasan seperti stamina pemain, kecepatan, arah tubuh, posisi relatif lawan, stamina lawan, kecepatan lawan, dll”.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar sepak bola yang paling di senangi oleh para pemain di Indonesia bahkan di dunia, memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya juga tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan (Scheunemann, 2012). Menurut Miller (2012) menyatakan bahwa pada dasarnya ada empat jenis teknik menggiring bola yaitu menggiring bola dengan cepat, melindungi, menipu, dan memotong. Keempat teknik sepak bola tersebut sangat diperlukan dalam keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola untuk mengalahkan lawan.

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menurut Sunarta, yang dikutip dari Gifford (2009), menggiring bola berguna antara lain: (a) melewati lawan, (b) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada kawan dengan cepat, (c) memperhatikan bola tetap pada kekuasaan sendiri, (d) menyelamatkan bola, bila tidak ada kesempatan untuk segera melemparkan kepada kawan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading Probolinggo” dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading: (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading: (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada tim sepak bola SMA Negeri 1 Gading.

## REFERENSI

- Adil, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Aspura UNM. Makasar: skripsi tidak diterbitkan UNM.*
- Aguiar, M. *et al.* (2012) ‘A review on the effects of soccer small-sided games’, *Journal of Human Kinetics*, 33(1), pp. 103–113. doi: 10.2478/v10078-012-0049-x.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. (2007). *Pelatihan-Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga
- Aprianova, F. (2016) ‘Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun’, *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol 1 No 1.
- Brechue, W.F., Mayhew, J.L. and Piper, F.C., (2010). Characteristics of sprint performance in college football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), pp.1169-1178.
- Bompa, T. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Hunt Publishing Company
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Göral, K. (2015). Passing success percentages and ball possession rates of successful teams in 2014 FIFA World Cup. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(1), 86-95
- Gifford, C. 2009. *Ketrampilan sepakbola*. Klaten: PT Intan Sejati.
- Hasanah, I. 2007. *Sepakbola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Huynh, T. (2009). Learning in Robot Football Applied to Individual Skills (*Doctoral dissertation, University of Oxford*)
- Laia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training in Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(3), 291–306. (doi:10.1123/ijsp.4.3.291)
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan..* Jakarta.
- Mielke, D. and Human Kinetics (Organization) (2003) *Soccer fundamentals, Sports fundamentals series.*

- Mielke, D. (2007) *Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Pakar Raya, Bandung.
- Miller, K. (2012) *The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls*. University of Kansas.
- Nosa, Agung Septian. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Robert, K. (2007). *Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik*. Saka Mitra Kompetensi. Klaten.
- Sapulete, Janje J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1), 109.
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Percetakan Dioma. Malang.
- Scheunemann, T Dkk. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia: Untuk Usia Dini (U-5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. PSSI
- Stone, K. J., & Oliver, J. L. (2009). The Effect of 45 Minutes of Soccer-Specific Exercise on the Performance of Soccer Skills. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(2), 163–175. (doi:10.1123/ijssp.4.2.163)
- Sumiyarsono, D. (2005). *Keterampilan sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Usman H. & Akbar. (2006). *Pengantar Statistik*. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Wong, P. L., Chamari, K. and Wisløff, U. (2010) 'Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players', *Journal of Strength and Conditioning Research*. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181ad3349.
- Yunus, M. (2013) *Dasar-dasar Permainan Sepak Bola*. Malang: Universitas Negeri Malang.