



**KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN
SEPAKBOLA SMA N 1 TEBING TINGGI**

JURNAL

Oleh

AANG HADI HENDRA KUSUMA

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2015

KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 TEBING TINGGI

Aang Hadi Hendra K¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
putrimina23@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT This study at the start of a lack of ability dribbling soccer player SMAN 1 Tebing Tinggi. It is influenced by several factors, physical condition, one of them is a factor agility. The purpose of this study was to determine how big contribution to the agility of dribbling skills. Research is using the correlation method is to determine how much contribution to the agility of dribbling skills. A population of 21 people, then sampling with total sampling technique. To get the research data used Dodging run tests to measure agility and dribbling skills tests. Data were analyzed by Product Moment formula and to determine the contribution specified in the coefficient of determination (r^2). Results obtained by analysis of the correlation coefficient $r_{xy} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$ (the research hypothesis is accepted) and testing the effect of correlations obtained $t = 3.027 > t_{table} = 1.73$ (significant) at the significant level $\alpha = 0.05$. From the above results obtained value of determination (r^2) = 0.325, their contribution to the agility of 33%. It can be concluded that the hypothesis can be accepted.

Keywords : *agility, dribbling skills*

KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SMA N 1 TEBING TINGGI

Aang Hadi Hendra K¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
putrimina23@yahoo.com¹, nitawijayanti87@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKEREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Penelitian ini diawali dari kurangnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik, salah satu diantaranya adalah faktor kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian yang dimaksud menggunakan metode korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa jauh kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Populasi berjumlah 21 orang, maka pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling*. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan Dodging run tes untuk mengukur kelincahan dan tes kemampuan *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinasi (r^2). Hasil analisis diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$ (signifikan) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dari hasil di atas diperoleh nilai determinasi (r^2) = 0.325, adanya kontribusi kelincahan sebesar 33%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci: *Kelincahan, Kemampuan Dribbling*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepakbola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepakbola adalah suatu permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar yang baik pula.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegemaran manusia berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olah raga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan pertandingan dalam permainan sepakbola. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, dan terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Untuk pencapaian tujuan dari sepakbola tersebut hendaknya dimulai pada usia dini agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai dengan baik. Dengan demikian pendidikan olahraga disekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan atlet pada usia dini, mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah, sampai pada perguruan tinggi hendaknya dapat menjadi cikal bakal pembinaan olahraga. Seperti halnya yang dilakukan oleh SMAN 1 Tebing Tinggi.

Namun prestasi pada cabang sepakbola di SMAN 1 Tebing Tinggi masih tertinggal dengan SMA lainnya, hal ini terlihat dimana SMAN 1 Tebing Tinggi belum bisa meraih prestasi yang baik pada liga pendidikan indonesia (LPI). Minimnya prestasi yang diraih SMAN 1 Tebing Tinggi dicabang sepakbola dikarenakan oleh beberapa faktor kondisi fisik yang kurang dimiliki oleh pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi sehingga kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Seorang pemain sepakbola tidak hanya melatih teknik dasar bermain bola seperti mengontrol, menendang, dan menggiring bola (*dribbling*). Tetapi juga melatih kondisi fisik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan. Menggiring bola (*dribbling*) tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini dituntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan sepakbola. Kedua kaki ikut aktif dalam merubah arah bola berulang-ulang guna melewati lawan, agar daerah penyerangan terbuka lebar untuk mencari kesempatan menendang bola ke gawang lawan supaya menghasilkan gol. Rangkaian proses gerakan *dribbling* harus dilakukan dengan kondisi fisik, seperti kelincahan, karena diprediksi ketepatan kelincahan dapat mempengaruhi hasil kemampuan *dribbling*.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepakbola menghendaki gerakan yang indah sering dilakukan unsur kelincahan.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air, seperti yang dikatakan Sardjono (1981 : 1), bahwa kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola sedini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi.

Untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan terarah mengenai permasalahan di atas, perlu dilakukan suatu penelitian yang lebih mendalam mengenai masalah ini. Dengan demikian penelitian ini nantinya diharapkan mampu menggambarkan data-data yang mendekati ke arah benar. Penulis mengungkapkan permasalahan ini ke dalam penelitian yang berjudul “Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian korelasional, yang data penelitian diperoleh melalui tes variabel kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (1992) dalam penelitian ini populasi adalah pemain sepakbola SMAN 1 Tebing Tinggi. Berdasarkan pengamatan pelatih SMAN 1 Tebing Tinggi, pemain yang berlatih di SMA Negeri 1 berjumlah 21 orang. Berpedoman kepada populasi pemain SMAN 1 Tebing Tinggi yang berlatih berjumlah 21 orang, maka digunakan teknik penarikan *total sampling*, dimana jika populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel menurut Arikunto (2001:23). Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang dilakukan adalah *Dodging run* (tes kelincahan). Dan tes kemampuan *dribbling*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kelincahan (X) dengan kemampuan dribbling (Y) pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Yang mana jumlah sampel pada penelitian ini adalah 21 orang. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat sebagai berikut :

1. Kelincahan

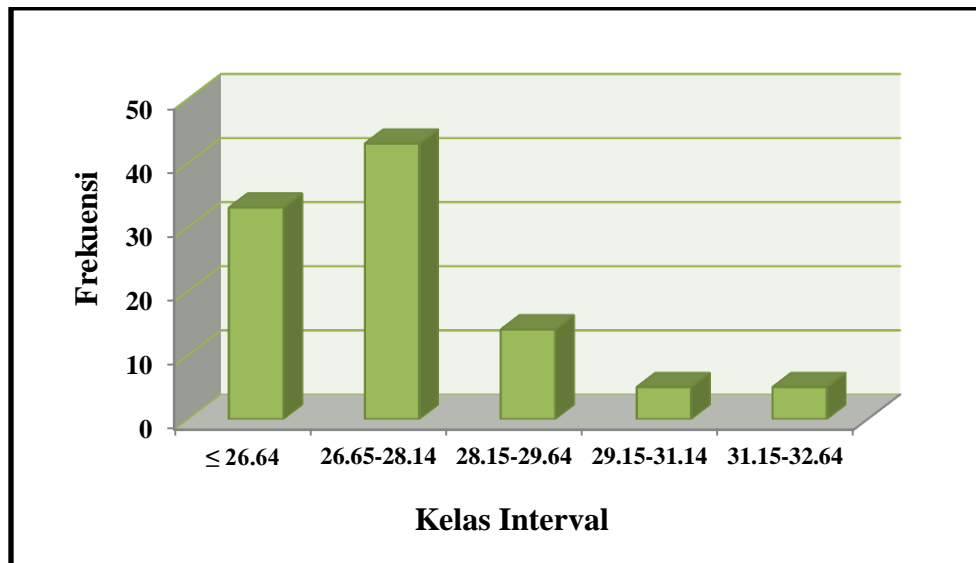
Variabel kelincahan diukur dalam satuan detik dengan menggunakan bentuk *Dodging run test*. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 31,63 dan skor terendah = 25,15 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 27,387, simpangan baku (standar deviasi) = 1,663.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kelincahan ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini:

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Skor Kelincahan Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1	≤ 26.64	7	33
2	26.65-28.14	9	43
3	28.15-29.64	3	14
4	29.15-31.14	1	5
5	31.15-32.64	1	5
Jumlah		21	100%

Berdasarkan table di atas dapat dilihat dari 21 orang pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang melakukan tes kelincahan yaitu 7 orang pada perolehan kelas interval antara (25,15-26,64), 9 orang pada perolehan kelas interval antara (26.65-28,14), 3 orang pada perolehan kelas interval antara (28,15-29,64), 1 orang pada kelas interval antara (29,65-31,14) dan 1 orang pada kelas interval antara (31,15-32,64)



Gambar 4. Histogram variabel kelincahan

2. Kemampuan Dribbling

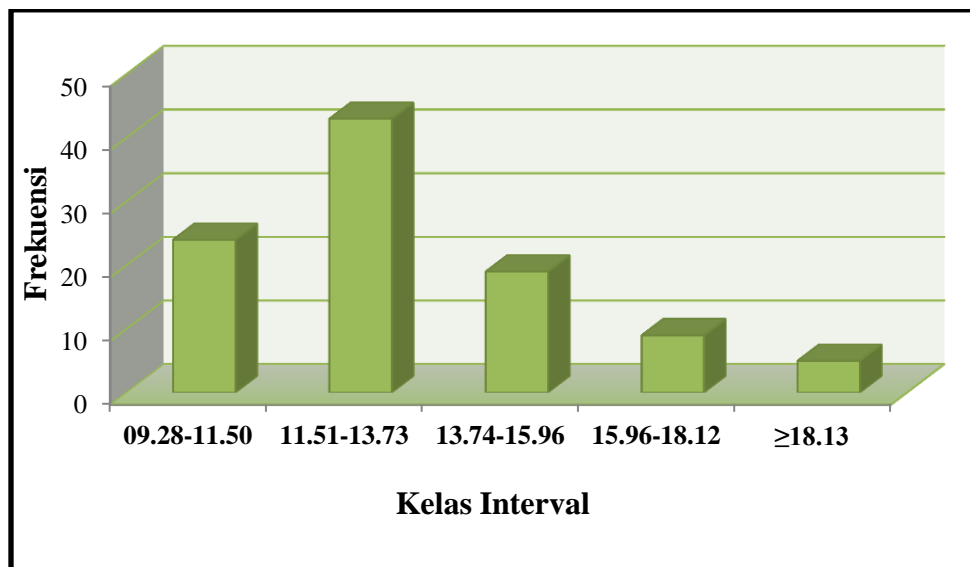
Variabel kemampuan dribbling diukur dengan melakukan tes dribbling dalam satuan detik. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 20.41 dan skor terendah = 9.28 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 13,169, simpangan baku (standar deviasi) = 2,668.

Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi skor kemampuan dribbling ini, dapat dilihat pada histogram berikut ini

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan dribbling Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi

No	Kelas Interval	Frekwensi	
		Absolut	Relatif
1	09.28-11.50	5	24
2	11.51-13.73	9	43
3	13.74-15.96	4	19
4	15.97-18.19	2	9
5	≥18.20	1	5
Jumlah		21	100%

Berdasarkan table di atas dapat dilihat dari 21 orang pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yang melakukan tes kemampuan dribbling yaitu 5 orang pada perolehan kelas interval (09,28-11,50), 9 orang pada perolehan kelas interval (11.51-13.73), 4 orang pada perolehan kelas interval (13.73-15.96), 2 orang pada perolehan kelas interval (15.97-18.19), dan 1 orang pada perolehan kelas interval (≥18,20).



Gambar 5. Histogram variabel kemampuan dribbling

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas dengan Uji Lilliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang kontribusi variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data.

Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4
Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji lilliefors

No	Variable	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Kelincahan (X)	21	0.175	0.190	Normal
2	Kemampuan Dribbling (Y)	21	0.115	0.190	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk kelincahan (X), skor $Lo = 0,175$ dengan $n = 21$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.190 yang lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian untuk kemampuan dribbling (Y), skor $Lo = 0,115$ dengan $n = 21$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.190 lebih besar dari Lo sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan dribbling berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel Lo nya kecil dari pada L_{tab} pada $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian

ini tersebar secara normal atau populasi darimana data sampel diambil berdistribusi normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengajuan hipotesis ini terdapat kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan dribbling. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata kelincahan sebesar 27,387 dengan simpangan baku 1,663. Untuk skor rata-rata kemampuan dribbling didapat 13,169 dan simpangan baku 2,668.

Hasil analisis menyatakan bahwa variabel kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Berdasarkan hasil hitung korelasi diperoleh harga $r_{xy} = 0,570 > r_{tabel} 0,433$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antar kelincahan dengan kemampuan dribbling. Kedua variabel yang dimaksud, untuk lebih jelas dalam pembuktian keberartian harga koefisien korelasi di atas maka dinyatakan dengan analisis uji t. Hasil analisis diperoleh $t_{hit} = 6.30 > t_{tab} = 1.73$, menyatakan hipotesis H_a (kerja) dapat diterima. Untuk lebih jelasnya hasil analisis dapat digambarkan tabel berikut:

Tabel 5
Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Analisis Uji t

Variabel	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Kelincahan dan Kemampuan Dribbling	0.570	0.433	3.027	1.73	Ho ditolak dan Ha diterima

Selanjutnya, berdasarkan nilai koefisien korelasi(r)= 0.824, maka dapat ditentukan nilai determinasi(r^2)= $0.570^2 = 0.325$. Dengan demikian dalam permainan sepak bola, kelincahan memberikan kontribusi pada kemampuan dribbling sebesar 33%, sisanya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lain.

C. Pembahasan

Hasil analisis membuktikan bahwa kelincahan berkontribusi signifikan terhadap kemampuan dribbling sepak bola sebesar (33%), artinya kelincahan berperan cukup tinggi dalam kemampuan dribbling tersebut. Selebihnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lainnya.

Berbagai pendapat tentang kelincahan, namun satu sama lain nya saling mendukung. Menurut Sajoto (1988:35) menjelaskan “kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga”.

Pada hakikatnya kelincahan pada permainan sepak bola adalah kegiatan dalam menggerakkan badan atau anggota badan untuk menyelesaikan gerak secara lengkap dengan waktu yang singkat dalam situasi yang berbeda dan arah yang berubah di mana kegiatan tersebut diperoleh selama mengikuti latihan atau pun bermain.

Dalam permainan sepak bola kondisi kelincahan diperlukan untuk mengontrol bola, mendribbling bola, saat melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan. Pemain sepak bola yang memiliki kelincahan baik cenderung memiliki koordinasi gerakan yang lancar, karena koordinasi merupakan kerjasama antara sistem syaraf pusat dan otot-otot yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. Dalam permainan sepak bola akan kelihatan koordinasi gerakan yang baik, jika seorang pemain dapat bergerak ke arah bola yang datang sambil melakukan gerakan menahan bola, menendang dan merubah arah sesuai dengan keinginan saat bermain.

Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam sepak bola, maka diperlukan kelincahan untuk mendapatkan kemampuan dribbling yang lebih baik lagi.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan kelincahan sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam kemampuan dribbling terdapat unsur kelincahan. Dalam permainan sepak bola, kelincahan dibutuhkan saat mengontrol bola, mendribbling bola saat melewati lawan dan berbalik arah dalam waktu yang singkat untuk mengatasi bola beralih ke lawan.

Pada pemain sepak bola yang kelincahannya baik akan memiliki koordinasi gerakan yang baik, hal ini timbul karena adanya kerjasama yang baik antara syaraf pusat dengan anggota tubuh yang dipergunakan dalam melakukan gerakan. kelincahan dalam sepak bola akan terlihat saat pemain melakukan gerakan merubah arah ke samping, belakang, atau ke depan. Dalam program latihan dalam mencapai hasil yang maksimal juga dibutuhkan kedisiplinan, kedisiplinan yang dimiliki pelatih akan menghasilkan kualitas di atas standar norma latihan itu sendiri.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian kontribusi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan dribbling sebesar 33% dengan $r_{hitung} = 0.570 > r_{tabel} = 0.433$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $t_{hitung} = 3.027 > t_{tabel} = 1.73$ (signifikan). Akhirnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kontribusi kelincahan dengan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi yaitu: Disarankan kepada seorang pelatih sepak bola agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan kelincahan kepada pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi karena kelincahan sangat dominan digunakan untuk kemampuan dribbling pemain sepak bola. Pada Pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi untuk lebih mengembangkan kemampuan kondisi fisik dalam peningkatan kemampuan dribbling dalam

sepak bola. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi sepak bola khususnya pemain sepak bola SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan dribbling dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Sardjono. (1981). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain SepakBola*

Sajoto, Mochmat. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan.