

# HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA PEKANBARU CITY SOCCER SCHOOL

FadliRahman Efendi<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, M.Kes.AIFO<sup>2</sup>,ArdiahJuita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [fadlirahmanefendi66@gmail.com/081365070688](mailto:fadlirahmanefendi66@gmail.com/081365070688)

## PENDIDIKANJASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

**Abstract:** *Problems that encountered in team “PekanbaruCity Soccer School” is a poor ability in dribbling with several weaknesses which makes the result of the match is not satisfied enough. The factors that caused the poor dribbling are less of agility and speed, so the player does not have a good agility and speed in flaming the opponents. This research used correlation research methodology which aimed to analyze how far the variables for one factor is related to another. Correlation is a research design which purposed to determine the relationship level of different variables in a population which aimed to know how much the contribution between independent variable and dependent variable (Arikunto, 2006:131). Population is the whole research object. The population of this research is the whole people in team “PekanbaruCity Soccer School” in the total of 24. To obtain the research data, the writer used dodging run for agility test, sprint 40 yard for speed test and dribbling skill test. The data was analyzed by a simple moment product correlation. Based on the data analysis, correlation koefisien was obtained  $r_{hitung}=0,622 >$  than  $r_{tabel}=0,413$ . So,  $H_a$  is accepted while  $H_o$  is rejected. It means that there is a relationship between agility and speed towards dribbling ability, where correlation of a variable to another variable is determined from  $r_{hitung} > r_{tabel}$  and significance (Sugiyono, 2008:258).*

**Keywords :** *agility, speed, dribbling, soccer*

## HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA PEKANBARU *CITY SOCCER SCHOOL*

FadliRahman Efendi<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, M.Kes.AIFO<sup>2</sup>,ArdiahJuita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [fadlirahmanefendi66@gmail.com/081365070688](mailto:fadlirahmanefendi66@gmail.com/081365070688)

### PENDIDIKANJASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak:** Masalah yang ditemui pada Tim sepakbola pekanbaru *city soccer school* adalah kemampuan menggiring bola yang kurang baik dengan beberapa kelmahan sehingga pertandingan yang diikuti belum mencapai hasil yang baik. Salah satu faktor yang menyebabkan kekurangan dalam menggiring bola adalah kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) yang kurang maksimal, sehingga dalam menggiring bola pemain tidak lincah dan kurang memiliki kecepatan yang mampu mengecoh dan meninggalkan lawan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi, yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor berkaitan dengan faktor lain. Korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan-hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. (Arikunto,2006:131). Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola pekanbaru *city soccer school* sebanyak 24 orang. Untuk mendapatkan data pada penelitian ini, digunakan tes *dodging run* untuk kelincahan, tes *sprint 40 yard* untuk kecepatan, dan tes kemampuan menggiring bola. Data yang di peroleh di analisis dengan korelasi product moment sederhana. Berdasarkan analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{hitung} = 0,622 >$  dari  $r_{tabel} = 0,413$ . dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya terdapat hubungan antara kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dimana ketentuan adanya korelasi suatu variabel dengan variabel yang lain ditentukan dari  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , dan signifikan (Sugiyono,2008:258).

**Kata Kunci :** Kelincahan (*agility*), Kecepatan (*speed*) , Menggiring (*dribbling*), Sepak Bola

## PENDAHULUAN

sepakbola adalah permainan olahraga yang disukai oleh banyak orang di seluruh dunia, bahkan olahraga ini paling banyak diminati dari kalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua, laki-laki bahkan perempuan sehingga tidak alah olahraga satu ini menjadi bagian dari gaya hidup (*life style*) masyarakat. Permainan sepakbola dengan nilai-nilai universal yang terkandung didalamnya mampu menyedot dayaterik masing-masing orang di seluruh permukaan bumi ini sehingga hampir semua orang pernah memainkannya (Faruq, 2008:2).

Dari penjelasan di atas sangatlah jelas bahwa saat ini sepakbola bukan saja menjadi olahraga yang di monopoli kaum adam saja, tetapi sudah merambah ke seluruh aspek kehidupan lainnya termasuk wanita, anak-anak dan orang tua sekalipun, dan tentunya hal ini bisa kita lihat sendiri di kehidupan nyata bagaimana antusias dan apresiasi masyarakat dunia terhadap sepakbola.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik, permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung maupun tidak langsung dari media televisi yang menyiarkan pertandingan sepakbola baik liga domestik maupun Internasional.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu sekaligus merupakan gelanggang olahraga prestasi. Oleh karna itu dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan, kesegaran jasmani dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan individu menjadi pemain sepakbola yang berprestasi haruslah dimulai sedini mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap.

Dalam permainan sepakbola pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar yang terdapat dalam permainan ini, seperti yang dijelaskan Danny Mielke (2007) adapun diantara teknik-teknik dasar tersebut adalah : 1) *Dribbling* (menggiring) kemampuan pemain dalam menguasai bola pada saat bergerak, 2) *Passing* (mengoper) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, 3) *Control / Trapping* (menghentikan/ mengendalikan) terjadi ketika seseorang menerima *passing* atau menyambut bola sehingga dengan sempurna berada dalam penguasaan, 4) *Shooting* (menembak) melakukan tembakan ke arah gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

Yang menjadi fokus dan perhatian utama dalam kemampuan teknik dasar permainan sepak bola pada penulisan ini adalah tentang kemampuan menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain, karna menggiring bola merupakan hal yang sangat mendasar dan menjadi vital dalam permainan sepak bola mengingat hampir dari sepanjang waktu pertandingan pemain selalu menggiring bola mendekati arah gawang lawan.

Selain dari faktor kemampuan dan teknik dasar ada hal yang lebih penting bagi seorang pemain agar bisa berhasil dalam permainan sepakbola yaitu kondisi fisik, karna kemampuan permainan yang bagus mestinya harus diiringi dengan kondisi fisik yang mumpuni dan bagus pula. salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi komponen kemampuan fisik, disamping teknik, taktik dan kemampuan mental. Komponen kemampuan fisik adalah satu kesatuan utuh dan komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan dan ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Adapun komponen fisik yang berkaitan erat dengan kemampuan menggiring bola pada seorang pemain antara lain kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan dilapangan pada beberapa waktu yang lalu ditemui ternyata kemampuan *dribling* bola pemain pada tim sepakbola pekanbaru *city soccer school* masih sangat kurang baik, dikarenakan pemain juga memiliki kondisi fisik yaitu kelincahan dan kecepatan yang kurang baik pula sehingga berdampak buruk terhadap kemampuan menggiring bola mereka pada saat pertandingan berlangsung. Hal ini terlihat dari beberapa kali pertandingan yang telah dicobakan, pemain selalu kalah saat melakukan duel dan tidak mampu melewati lawan pada saat menggiring bola terlihat jelas kemampuan *dribble* pemain tidak diiringi dengan kelincahan serta kecepatan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasi yang bertujuan yaitu untuk menyelidiki seberapa jauh variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. korelasi adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat hubungan-hubungan variabel yang berbeda dalam suatu populasi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variabel bebas dan variabel terikat. (Arikunto, 2006:131).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim sepak bola Pekanbaru City Soccer School Berdasarkan informasi dari pengurus dan pelatih tim **Sepakbola Pekanbaru City Soccer School**, pemain putra yang terdaftar dan aktif berlatih usia 13 sampai 16 tahun berjumlah 24orang

Dalam penelitian ini populasi yang diteliti sebanyak 24 orang pemain. Suharsimi Arikunto (2006 : 131) mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka seluruhnya dijadikan sampel dan apabila subjeknya lebih dari 100 orang maka yang akan diambil/digunakan 20-25% dari keseluruhan sampel.

Mengingat populasi sedikit, maka keseluruhan populasi akan dijadikan sampel. Jadi, yang dijadikan untuk pengambilan sampel adalah keseluruhan pemain tim sepak bola Pekanbaru City Soccer School yang berjumlah 24 orang (*Total Sampling*).

## INTRUMEN PENELITIAN

### 1. Tes *Dodging Run*

Tujuan untuk mengukur kelincahan.

Perlengkapan *Dodging Run*: bolpoin, formulir, *cone*, *stopwatch*,

Pelaksanaan : Seorang testi berlari melewati 4 buah rintangan yang telah dipersiapkan dengan arah yang telah ditentukan, rintangan bisa menggunakan *cone* ataupun galah yang diletakkan sejajar dimana antara satu *cone* dengan *cone* lainnya berjarak 1,83m. Tes dilakukan sebanyak dua kali, di ambil hasil terbaiknya.

### 2. Tes *Sprint 40 yard*

Tes ini dilakukan dengan tujuan mengukur kecepatan. Testi melakukan *sprint* yang dilakukan pada suatu lintasan panjang yang berjarak 40 *yard* atau sekitar 36,6 meter. Dimana seorang testi diharuskan berlari diatas lintasan tersebut dengan waktu yang singkat kemudian di ukur waktu yang digunakan seorang testi dalam menyelesaikan lari pada jarak tersebut.

### 3. Tes Menggiring bola

Untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola seseorang, dapat dilakukan tes menggiring bola dengan melewati rintangan yang di persiapkan dengan *cone* atau galah yang diletakkan pada 6 titik sejajar dengan jarak masing-masingnya adalah 5 meter, dimana testi menggiring bola dengan melewati rintangan tersebut dari satu sisi ke sisi lainnya dan kembali pada titik awal dan di ambil waktu terbaiknya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

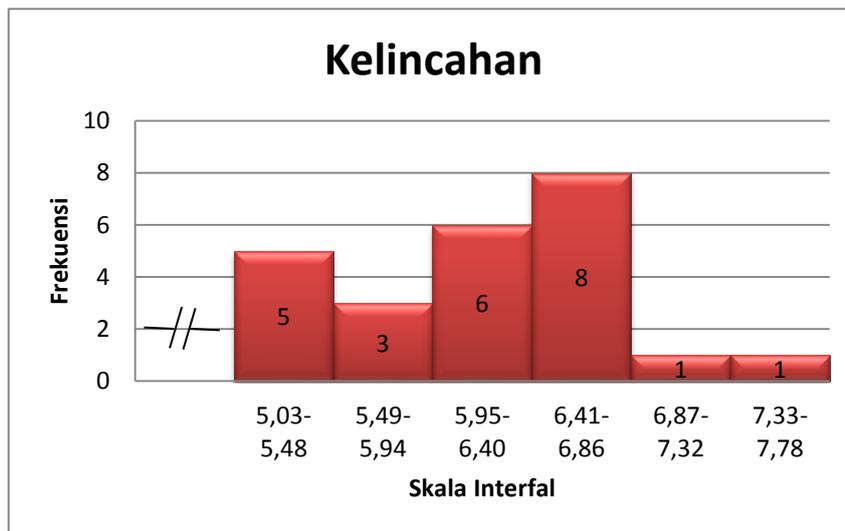
### Kelincahan ( $X_1$ )

Setelah dilakukan tes kelincahan maka dapat diperoleh data dengan perincian dalam analisis hasil tes kelincahan, berdasarkan hasil analisis tes, dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes kelincahan adalah sebagai berikut : skor tertinggi 7,74, skor terendah 5,03, dengan mean 6,17, standar deviasi 0,67. Berikut dijelaskan tentang distribusi frekuensi data kelincahan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREK RELATIF(%)
1	5,03-5,48	5	20.8
2	5,49-5,94	3	12.5
3	5,95-6,40	6	25
4	6,41-6,86	8	33.33
5	6,87-7,32	1	4.17
6	7,33-7,78	1	4.17
JUMLAH		24	100

Berdasarkan Tabel diatas, dari 24 sampel pada kelas interval kelas 5,03-5,48 terdapat 5 orang dengan persentas 20.8% pada kelas interval 5,49-5,94 terdapat 3 orang dengan persentase 12.5%, pada interval 5,95-6,40 terdapat 6 orang dengan persentase 25 %, pada interval 6,41-6,86 terdapat 8 orang dengan presentase 33,33%, pada interval 6,87-7,32 terdapat 1 orang dengan presentase 4,17%, dan pada interval 7,33-7,78 terdapat 1 orang dengan presentase 4,17%. Untuk lebih jelasnya distribusi skor kelincahan dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. diagram Kelincahan (X<sub>1</sub>)

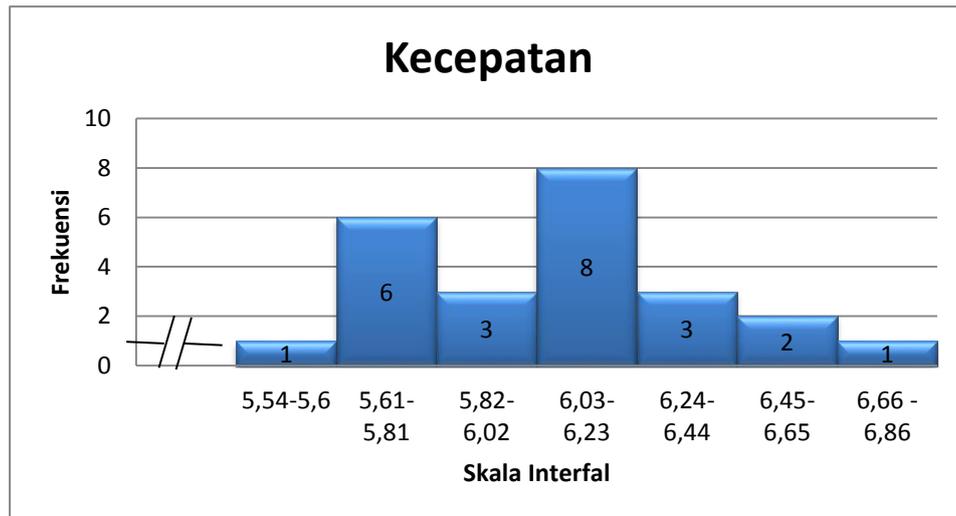
### Data Hasil Tes Kecepatan (X<sub>2</sub>)

Data yang diperoleh dari variable kecepatan (X<sub>2</sub>) diukur dengan menggunakan tes *Sprint 40yard* atau 36,6meter yang diikuti oleh sampel sebanyak 24 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 6,66second dan skor terendah 5,54second. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 6,05second, standar deviasi adalah 0,33. Untuk lebih jelasnya penyebaran skor koordinasi mata-tangan ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel2. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X<sub>2</sub>)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREK RELATIF (%)
1	5,54-5,6	1	4,17
2	5,61-5,81	6	25
3	5,82-6,02	3	12,5
4	6,03-6,23	8	33,33
5	6,24-6,44	3	12,5
6	6,45-6,65	2	8,33
7	6,66-6,86	1	4,17
JUMLAH		24	100

Berdasarkan Tabel distribusi frekuensi hasil kecepatan dari 24 sampel terdapat 1 orang (4,17%) yang memiliki skor dengan interval 5,54-5,6, terdapat 6 orang (25%) yang memiliki skor dengan interval 5,61-5,81, terdapat 3 orang (12,5%) yang memiliki skor dengan interval 5,82-6,02, terdapat 8 orang (33,33%) yang memiliki skor dengan interval 6,03-6,23, terdapat 3 orang (12,5%) yang memiliki skor dengan interval 6,24-6,44, terdapat 2 orang (8,33%) yang memiliki skor dengan interval 6,45-6,65 dan terdapat 1 orang (4,17%) yang memiliki skor dengan interval 6,66-6,86. Untuk lebih jelasnya kecepatan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Histogram Kecepatan (X<sub>2</sub>)

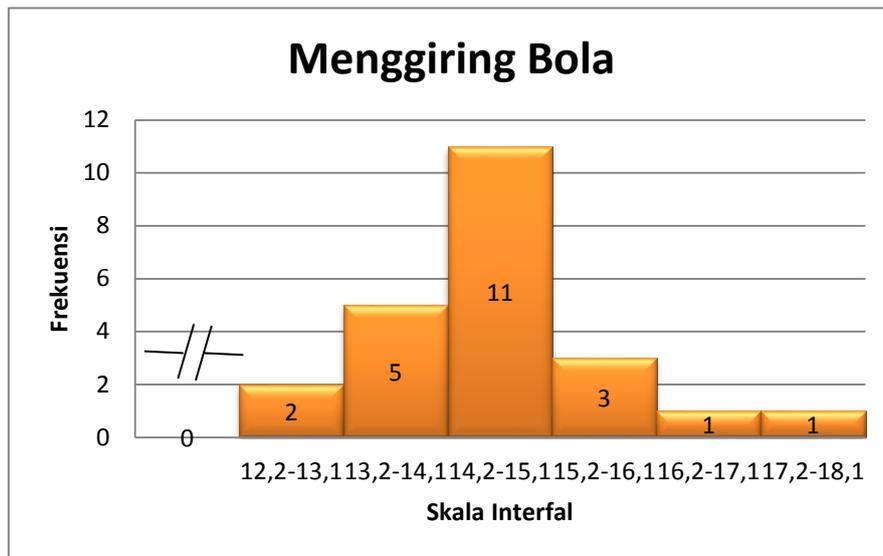
### Menggiring Bola

Data yang diperoleh dari variabel kemampuan Menggiring bola(Y) diukur dengan tes menggiring bola melewati rintangan yang telah di tentukan yang diikuti oleh sampel sebanyak 24 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan skor tertinggi adalah 17,88*second* dan skor terendah 12,2*second*. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 14,52*second*, standar deviasi adalah 1,15. Untuk lebih jelasnya skor kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Menggiring bola (Y)

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	FREKUENSI RELATIF (%)
1	12,2-13,1	2	8,33
2	13,2-14,1	5	25
3	14,2-15,1	11	45,8
4	15,2-16,1	3	12,5
5	16,2-17,1	1	4,17
6	17,2-18,1	1	4,17
JUMLAH		15	100

Berdasarkan Tabel Distribusi Frekuensi kemampuan menggiring bola, dari 24 sampel terdapat 2 orang (8,33%) yang memiliki skor interval 12,2-13,1, terdapat 5 orang (20,8%) yang memiliki skor interval 13,2-14,1, terdapat 11 orang (45,8%) yang memiliki skor interval 14,2-15,1, terdapat 3 orang (12,5%) yang memiliki skor interval 15,2-16,1, terdapat 1 orang (4,17%) yang memiliki skor interval 16,2-17,1 dan terdapat 1 orang (4,17%) yang memiliki skor interval 17,2-18,1. Untuk lebih jelasnya distribusi skor kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar 3. Histogram Kemampuan Menggiring Bola(Y)

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tes KelincahandanKecepatandenganMenggiring Bola**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
$X_1$	0,123	0,181	Normal
$X_2$	0,133	0,181	Normal
Y	0,159	0,181	Normal

Berdasarkan Tabel di atas, variabel Kelincahan ( $X_1$ ) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh  $L_{0maks}$  0,123 <  $L_{tabel}$  0,181, variabel kecepatan ( $X_2$ ) pada taraf signifikan 0,05 diperoleh  $L_{0maks}$  0,131 <  $L_{tabel}$  0,181 dan Variabel kemampuan Menggiring Bola (Y) diperoleh  $L_{0maks}$  0,159 <  $L_{tabel}$  0,181. Pada taraf signifikan 0,05 jika  $L_{0maks}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  berarti populasi berdistribusi normal.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan memakai prosedur statistik penelitian maka, disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara variable  $X_1$  dengan Y karena  $r_{hitung} (0,619) > r_{tabel} (0,413)$  ( **terdapat hubungan yang signifikan** ). Sehingga  $H_a$  diterima pada  $\alpha 0.05$ .
2. Terdapat hubungan antara variable  $X_2$  dengan Y karena  $r_{hitung} (0,406) > r_{tabel} (0,413)$  (**tidak ada hubungan yang signifikan**). Sehingga  $H_a$  ditolak pada  $\alpha 0.05$ .
3. Terdapat hubungan antara variable  $X_1$  dan  $X_2$  dengan Y, dengan nilai  $R = 0,622$  sedangkan  $r_{tabel} = 0,413$  sehingga dapat disimpulkan  $R_{hitung} > r_{tabel}$  (**terdapat hubungan yang signifikan**).  $H_a$  diterima pada  $\alpha 0.05$ .

### Rekomendasi

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kelincahan dan kecepatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan tujuan sampel yang lebih besar dan profesional, alat tes dan alokasi waktu yang lebih tepat lagi demi meningkatkan prestasi olahraga yang nanti dapat dijadikan referensi serta bahan pertimbangan bagi pembinaan selanjutnya.
2. Bagi guru olahraga, pelatih dan pembina olahraga sepakbola pada umumnya, dapat juga memilih latihan yang mengarah pada kelincahan dan kecepatan, karena komponen tersebut sangat berperan dan berpengaruh besar terhadap kemampuan menggiring bola pemain.
3. Bagi mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Riau untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu sumber referensi dan bahan untuk bisa meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan menggiring bola.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Danny Mielke, 2007, *Dasar-dasar Sepakbola, Intan Sejati*, Bandung.
- Ismaryati, 2008, *Tes dan Pengukuran Olahraga, Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press*, Surakarta.
- M. Sajoto, 1995, *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Depdikbud IKIP, Malang.
- Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Ditjen Olahraga, Jakarta Pusat.
- Yosef Nosek, 1982, *Teori Umum Latihan*, Jakarta.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola, 2010, *Buku Ajar Sepakbola*, FIK UNP, Padang.
- Syafruddin, 2011, *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*, Padang.
- Arikunto, Suharsimi, 1995, *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Muhyi Faruq. M, 2008, *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepakbola*. Gramedia, Jakarta.
- Sarwono, 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Ritonga, Zulfan, (2007). *Statistik untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani, Pekanbaru.
- Sugiyono, (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung, Alfabeta.
- Arsil, 2000, *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNP, Padang.