

**THE RELATION BETWEEN ENDURANCE AND AGILITY TOWARD
THE ABILITY TO DRIBBLE THE BALL ON CHEVRON
SSB SCHOOL FOOTBALL TEAM IN
RUMBAI PESISIR DISTRICT**

Puji Susanto¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³
Email: psusanto14@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone: 081270257436

*Education of Physical Training and Recreation
Faculty of Teacher Training and Educational Science
University of Riau*

Abstract: This research is conducted to see any possible relation between endurance and agility with the ability to dribble the ball on the players of Chevron SSB School Football Team in Rumbai Pesisir District. The sample used in this research is a team of 20 football players of Chevron SSB School Football Team in Rumbai Pesisir District. The sampling method of this research is total sampling using all 20 players of Chevron SSB School Football Team in Rumbai Pesisir District. The result of the first analysis shows a strong relation between the endurance (X_1) of the players and their ability to dribble the ball (Y) where r_{tab} is on significance level of $\alpha (0.05) = r_{count}(0,834) > r_{tab} (0.456)$, which means hypothesis is accepted. Meanwhile, the calculation of the second analysis also shows a strong relation between the agility (X_2) of the players and their ability to dribble the ball (Y) where r_{tab} is on significance level of $\alpha (0.05) = r_{count}(0,943) > r_{tab} (0.456)$ which means hypothesis is accepted too. Lastly, on the third analysis to see the relation between endurance (X_1) and agility (X_2) toward the ability to dribble the ball (Y) where r_{tab} is on significance level of $\alpha (0.05) = r_{count}(0,938) > r_{tab} (0.456)$, it can be concluded that endurance (X_1) and agility (X_2) are strongly related to the ability to dribble the ball (Y).

Keywords: Endurance, Agility, Dribble.

HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA TIM SEKOLAH SSB SEPAKBOLA CHEVRON RUMBAI KECAMATAN RUMBAI PESISIR

Puji Susanto¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³

Email: psusanto14@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

No. HP: 081270257436

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan daya tahan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir. Sampel dari penelitian ini adalah Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir yang berjumlah 20 orang. Hasil dari korelasi Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir dimana analisis pertama antara daya tahan (X_1) dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = r_{hitung}(0,834) > r_{tab}(0.456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara daya tahan terhadap kemampuan menggiring bola Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir. Dari perhitungan analisis kedua X_2 dan Y , dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) =$ berarti $r_{hitung}(0,943) > r_{tab}(0.456)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola Tim Sekolah SSB Sepakbola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir. Analisis ketiga hubungan daya tahan (X_1) kelincahan (X_2) dengan hasil menggiring bola (Y) dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = r_{hitung}(0,938) > r_{tab}(0.456)$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara (X_1) dan (X_2) dengan (Y) atau hubungan daya tahan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah kuat.

Kata Kunci : Daya Tahan, Kelincahan dan Menggiring Bola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarahkan dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Di Indonesia, olahraga bukanlah sesuatu yang asing lagi bagi masyarakat. Hampir seluruh masyarakat Indonesia sudah mengenal banyak cabang olahraga, baik cabang olahraga dari permainan, atletik, bela diri, senam, maupun olahraga rekreasi. Di Indonesia sendiri, olahraga yang paling banyak diminati oleh masyarakat adalah cabang olahraga permainan, seperti sepakbola, sepak takraw, bola basket, bola voli, dan sebagainya.

Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Seperti pada permainan sepakbola yang tidak jarang akan terjadi kontak fisik langsung dari setiap pemain.

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 di mainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, 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.

Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga prestasi sebagaimana yang tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 1 yang berbunyi “Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Karena olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga akan meningkatkan martabat seseorang”.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan melewati lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain, di antaranya adalah daya tahan dan kelincahan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepakbola setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola salah satunya yaitu menggiring bola dengan baik dan benar agar dapat menguasai bola dengan baik pada setiap langkah dan usahakan bola berada dalam penguasaan dan berusaha agar bola tidak direbut oleh lawan. Selanjutnya bola di bawa didaerah lawan dengan cara menggiring bola serta memiliki kelincahan dan kecepatan yang maksimal dalam menekan kedaerah lawan untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memenangkan tim. Menggiring dalam sepak bola dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila bola tidak biasa dioper kekawan satu tim dengan segera.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bahwa pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai U15 Kecamatan Rumbai Pesisir tidak dapat menggiring bola dengan baik saat bermain sepakbola. Hal ini di duga karena kurangnya daya tahan dan kelincahan yang di miliki oleh pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai. Di samping itu, kurang dalam penguasaan teknik dan di duga fungsi atau tugas pengurus kurang berjalan dengan baik, sarana dan prasarana latihan belum mencukupi, latihan yang kurang terprogram, koordinasi gerakan belum baik, kurang daya tahan dan kelincahan.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul : "Hubungan Daya Tahan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola (Dribble) Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai U15 Kecamatan Rumbai Pesisir".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat hubungan daya tahan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai kecamatan Rumbai Pesisir, adapun variabel bebas adalah daya tahan dan kelincahan, variabel terikat adalah menggiring bola, sesuai dengan jenis penelitian ini maka penelitian korelasi (correlation research) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai kecamatan Rumbai Pesisir sebanyak 20 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:133) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 30 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai kecamatan Rumbai Pesisir. Instrumen penelitian yang di gunakan dala penelitian ini adalah untuk mengukur daya tahan menggunakan tes Balke (Faruq 2014:67), untuk mengukur kelincahan menggunakan lari zig zag (Harsono 2001:22), dan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan tes menggiring bola (Nurhasan 2001:160).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

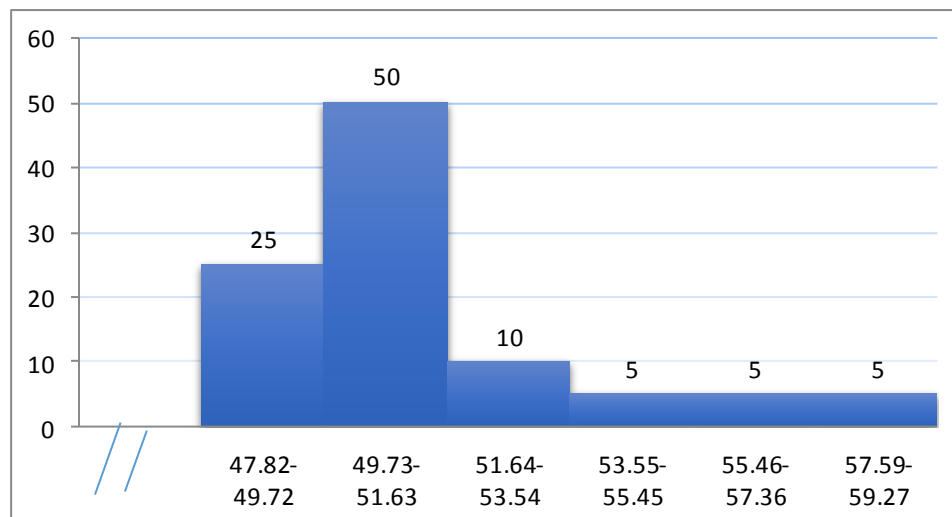
1. Daya Tahan

Pengukuran daya tahan dilakukan dengan tes balke terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 57.91 dan skor terendah 47.82 rata-rata (mean) 51. 84 dan simpangan baku (standar deviasi) 3.02 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Tahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (Fr)
1	47.82 – 49.72	5	25%
2	49.73 – 51.63	10	50%
3	51.64 – 53.54	2	10%
4	53.55 – 55.45	1	5%
5	55.46 – 57.36	1	5%
6	57.37 – 59.27	1	5%
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 5 orang sampel (25%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 47.82 – 49.72 di kategorikan kurang, kemudian terdapat 10 orang sampel (50%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan 49.73 – 51.63 dikategorikan sedang, kemudian terdapat 2 orang lagi sampel (10%) memiliki rentangan 51.64 – 53.54 dikategorikan sedang, selanjutnya sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan daya tahan 53.55 – 55.45 dikategorikan sedang, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan daya tahan 55.46 – 57.36 dikategorikan baik dan sisanya 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan daya tahan 57.37 – 59.27 dikategorikan baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram Daya Tahan

2. Kelincahan

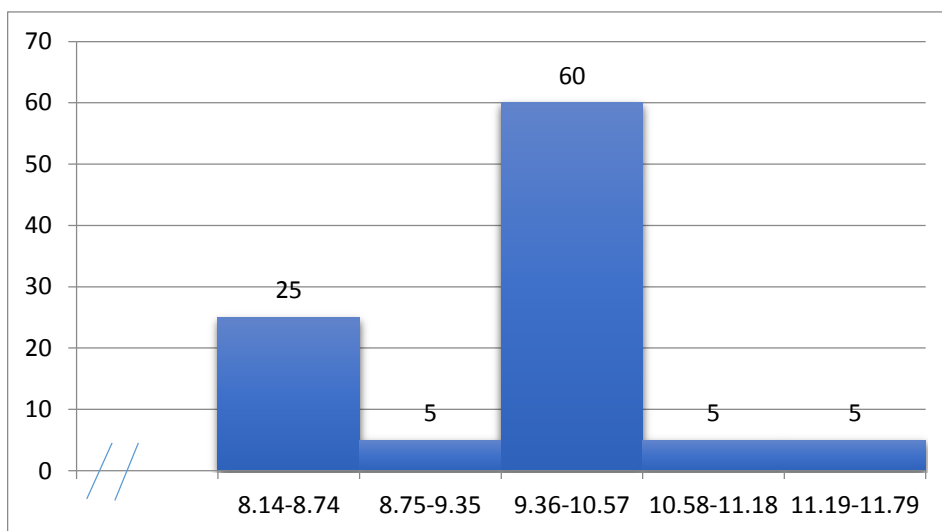
Pengukuran kelincahan dilakukan dengan tes zig zag run terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 11.36 skor terendah 8.14 rata-rata (mean) 9.62 dan

simpangan baku (standar deviasi) 0.86 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (Fr)
1	8.14 – 8.74	5	25%
2	8.75 – 9.35	1	5%
3	9.36 – 10.57	12	60%
4	10.58 – 11.18	1	5%
5	11.19 – 11.79	1	5%
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 5 orang sampel (25%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 8.14 – 8.74 dikategorikan baik, kemudian terdapat 1 orang sampel (5%) memiliki hasil kelincahan dengan rentangan 8.75 – 9.35 dikategorikan baik, kemudian terdapat 12 orang lagi sampel (60%) memiliki rentangan kelincahan 9.36 – 10.57 dikategorikan sedang, selanjutnya sebanyak 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan kelincahan 10.58 – 11.18 dikategorikan kurang, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan kelincahan 11.19 – 11.79 dikategorikan kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Kelincahan

3. Kemampuan Menggiring Bola

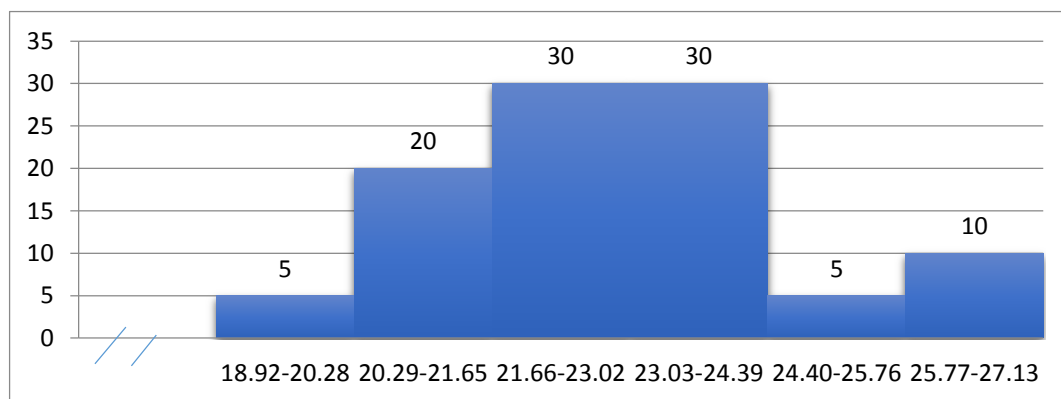
Pengukuran kemampuan menggiring bola dilakukan dengan tes Menggiring Bola terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 26.16 skor terendah 18.92 rata-

rata (mean) 22.93 dan simpangan baku (standar deviasi) 1.82 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Menggiring Bola

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	18.92 – 20.28	1	5%
2	20.29 – 21.65	4	20%
3	21.66 – 23.02	6	30%
4	23.03 – 24.39	6	30%
5	24.40 – 25.76	1	5%
6	25.77 – 27.13	2	10%
		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 18.92-20.28 dikategorikan sangat baik, kemudian terdapat 4 orang sampel (20%) memiliki hasil menggiring bola dengan rentangan 20.29 – 21.65 dikategorikan baik, kemudian terdapat 6 orang lagi sampel (30%) memiliki rentangan menggiring bola dengan rentangan 21.66 – 23.02 dikategorikan baik, selanjutnya sebanyak 6 orang sampel (30%) memiliki rentangan menggiring bola 23.03 – 24.39 dikategorikan baik, sedangkan 1 orang sampel (5%) memiliki rentangan menggiring bola 24.40 – 25.76 dikategorikan baik dan sisanya 2 orang sampel memiliki hasil menggiring bola (10%) memiliki rentangan menggiring bola 25.77 – 27.13 dikategorikan kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Kemampuan Menggiring Bola

Pengujian Hipotesis

Terdapat hubungan antara daya tahan dan kemampuan menggiring bola, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = berarti $r_{hitung}(0,834) > r_{tab}$ (0.456). Kemudian terdapat hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, dimana

r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = berarti $r_{hitung}(0,943) > r_{tab}$ (0.456). Dan terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya tahan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai kecamatan Rumbai Pesisir, dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = berarti $r_{hitung}(0,938) > r_{tab}$ (0.456). Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir yang berjumlah 20 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas daya tahan (X_1) dan kelincahan (X_2) sedangkan variabel terikat (Y) adalah menggiring bola/*dribbling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya tes daya tahan dengan menggunakan test balke, tes kelincahan dengan menggunakan *zig zag run* dan tes menggiring bola dengan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir belum optimal dalam menggiring bola dengan baik saat bermain sepakbola. Hal ini diduga kurangnya daya tahan dan kelincahan yang dimiliki pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai saat menggiring bola sehingga mudah dibaca dan mudah direbut oleh lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan daya tahan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pemain Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraian pada bab sebelumnya, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan hasil menggiring bola dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = berarti $r_{hitung}(0,834) > r_{tab}$ (0.456). Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan hasil menggiring bola dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0.05) = berarti $r_{hitung}(0,943) > r_{tab}$ (0.456). Dan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan kelincahan dengan hasil menggiring bola dimana r_{tab} pada taraf signifikan α (0,05) = (0,456) berarti R_{hitung} (0,938) > r_{tab} (0,456). Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih atau guru dapat memperhatikan daya tahan dan kelincahan untuk menghasilkan kemampuan menggiring bola yang baik bagi Sekolah Sepak Bola Chevron Rumbai Kecamatan Rumbai Pesisir
2. Pelatih atau guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola.
3. Atlet atau siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan daya tahan dan kelincahan untuk menunjang keterampilan menggiring bola.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bumi Pamulang. Ilmu
- Al Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. KATA PENA.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT RINEKA CIPTA
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*: Yogyakarta. CV ANDI OFFSET.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK IKIP.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS.
- Jones, Ken. 1988. *Sepak Bola*. Jakarta. PT Dian Rakyat Jakarta.
- Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta
- Luxbacher. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta : PT RAJA GRAFINDO PERSADA.

- Marjohan. 2014. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang : Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang.
- Milke, danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Prakarya.
- Mulya, Andi. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Indonesia*. Bandung : Angkasa.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta Pusat Indonesia. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung. Nuansa.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta. PUSTAKA BARU PRESS
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Citra Umbara.