

## **CONTRIBUTION OF SPEED AND SPEED TO DRIBBLING ABILITY IN FOOTBALL AT SMA NEGERI 1 BUNUT**

**Rizki Sauffitra, Dr. Zainur, M.Pd, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd**

Email: [rizkisauffitra3108@gmail.com](mailto:rizkisauffitra3108@gmail.com), [Zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:Zainur@lecturer.unri.ac.id), [agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id)

Phone Number: 081365702245

*Physical Education Program For Health And Recreation  
Faculty Of Teacher Training And Education  
Riau University*

**Abstract:** *The problem in this study is based on field observations on the football team at SMA Negeri 1 Bunut seen when doing dribbling. This study aims to test whether there is a contribution of speed and agility to dribbling skills in football at SMA Negeri 1 Bunut. The sampling technique was the entire population (total sampling), amounting to 14 people. Based on the results of research conducted from the calculation of the X and Y contribution analysis, it can be concluded that there is a contribution of 11.6% between speed and dribbling ability, 1 person in the very good category is 7.14%, 3 people in the good category are 2.43 %, 6 people in the medium category were 42.86% and 4 people were in the poor category at 28.75%. then there is a contribution of 1.04% between agility to dribbling ability, 12 people in the good category of 85.71%, and 2 people in the moderate category of 14.28%. And there is a contribution of 48.2% between speed and agility to dribbling ability, 14 people with good category at 100%.*

**Key Words:** *speed, agility, dribbling SMA Negeri 1 Bunut*

# KONTRIBUSI KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 BUNUT

**Rizki Saufitra, Dr. Zainur, M.Pd, Agus Sulastio, S.Pd, M.Pd**

Email: [rizkisaufitra3108@gmail.com](mailto:rizkisaufitra3108@gmail.com), [Zainur@lecturer.unri.ac.id](mailto:Zainur@lecturer.unri.ac.id), [agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id](mailto:agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id)  
Nomor HP: 081365702245

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

**Abstrak:** Permasalahan pada Penelitian ini berdasarkan observasi di lapangan pada tim sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut terlihat pada saat melakukan Dribbling. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling dalam sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut. Teknik pengambilan sampel adalah seluruh populasi (total sampling) yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dari perhitungan analisis kontribusi X dan Y dapat disimpulkan bahwa Terdapat kontribusi sebesar 11,6% antara kecepatan terhadap kemampuan dribbling, 1 orang dengan kategori baik sekali sebesar 7,14%, 3 orang dengan kategori baik sebesar 2,43%, 6 orang dengan kategori sedang sebesar 42,86% dan 4 orang dengan kategori kurang sebesar 28,75% . lalu terdapat kontribusi sebesar 1,04 % antara kelincahan terhadap kemampuan dribbling, 12 orang dengan kategori baik sebesar 85,71%, dan 2 orang dalam kategori sedang sebesar 14,28%. Dan terdapat kontribusi sebesar 48,2 % antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling, 14 orang dengan kategori baik sebesar 100%.

**Kata Kunci:** kecepatan, kelincahan, dribbling di SMA Negeri 1 Bunut

## PENDAHULUAN

Secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga juga suatu bentuk aktivitas yang dilakukan secara terencana dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang. Olahraga juga memiliki manfaat bagi manusia, olahraga sebagai kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau kelompok dalam bentuk permainan ataupun pertandingan untuk memperoleh rekreasi maupun prestasi dalam membentuk individu yang berkualitas.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pasal 7 ayat 3 menyatakan bahwa: Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilasanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Selain olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Ssistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11-13 olahraga juga mempunyai tujuan yaitu : (a) untuk rekreasi, (b) untuk tujuan pendidikan, (c) untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, (d) untuk prestasi.

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 prilaku, watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi. Misalnya pada pemain sepakbola yang tidak jarang akan terjadi kontak fisik dari setiap pemain. Banyak cabang olahraga yang sudah dipertandingkan dikancah internasional. Indonesia adalah salah satu negara yang juga menghasilkan banyak prestasi dibidang olahraga. Adapun berbagai macam cabang olahraga yang dipertandingkan di Indonesia salah satunya adalah Olahraga sepakbola.

Menurut Andi Mulya (2011:1148) sepakbola adalah olahraga kolektif yang melibatkan 22 pemain dari 2 tim , dan olahraga yang paling diminati seluruh dunia karena sepakbola menjadi olahraga nasional disebagian besar negara eropa dan amerika latin dan dibanyak negara lainnya. Kondisi fisik merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam cabang olahraga terdapat dua jenis kemampuan yang penting dalam permainan sepakbola, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur, yaitu (1) kecepatan, (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola terdiri dari beberapa bagian, yaitu (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola kedalam lapangan, (8) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus penjaga gawang. (dalam Afrizal 2001:63).

Dalam sepakbola pemain dituntut untuk bisa menggiring bola. Untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi menggiring bola seorang pemain, diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan. Menurut pengamatan peneliti, Salah satu teknik dasar yang sering menjadi permasalahan di SMA Negeri 1 Bunut pada saat pertandingan yaitu kemampuan mendribbling bola diduga dimana setiap serangan yang dilakukan oleh pemain di SMA Negeri 1 Bunut sering mengalami kegagalan. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain saat menggiring bola kedepan, selain itu kurang gesit atau kurang

lincahnya pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Berdasarkan hal di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian judul "Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut". Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan langkah antisipasi untuk peningkatan prestasi sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut ke depan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis Korelasional, karena penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kontribusi atau sumbangan kecepatan dan kelincahan (X) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dalam sepakbola. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:251) penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan, serarti berarti atau tidaknya hubungan itu.

Tim sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 14 dan menggunakan *Total Sampling* dalam penarikan sampelnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk tes kecepatan menggunakan tes lari 60 meter, untuk tes kelincahan menggunakan *dodging run test*, dan tes menggiring bola untuk *dribbling*. Rancangan penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 14 sampel yang merupakan tim sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu kecepatan dilambangkan dengan ( $X_1$ ) dan kelincahan dilambangkan dengan ( $X_2$ ) sebagai variabel bebas sedangkan kemampuan *dribbling* dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat. Deskripsi data dari masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

### Kecepatan ( $X_1$ )

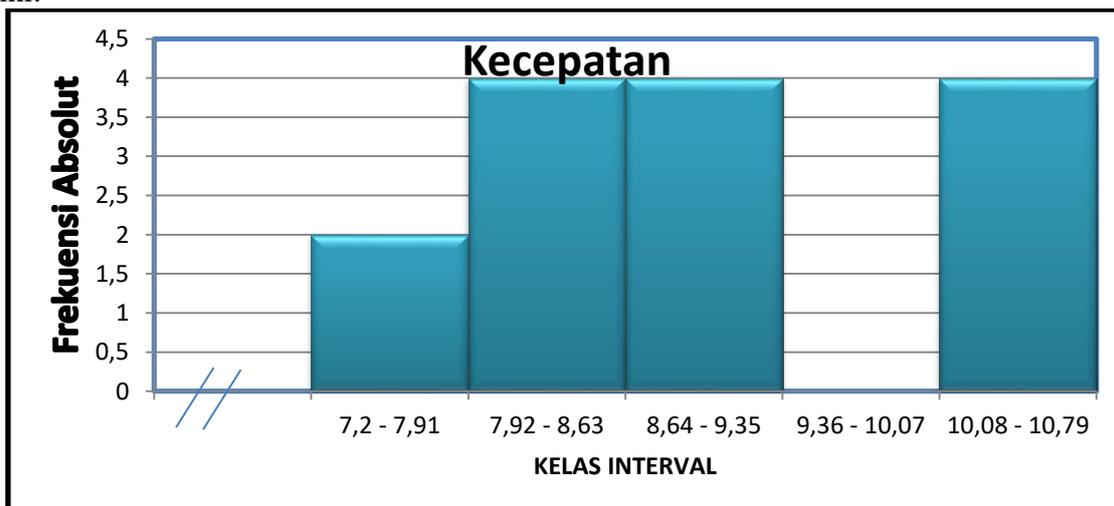
Data yang diperoleh dari variabel kecepatan ( $X_1$ ) diukur dengan menggunakan tes lari 60 meter, yang diikuti oleh sampel sebanyak 14 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 10,58 dan nilai terendah 7,2. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 8,98 dan standar deviasi adalah 1,09 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan ( $X_1$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7,2 - 7,91	2	14,28%
2	7,92 - 8,63	4	28,57%
3	8,64 - 9,35	4	28,57%
4	9,36 - 10,07	0	0%
5	10,08 - 10,79	4	28,57%

Jumlah	14	100%
--------	----	------

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dilihat dari 14 sampel yang melakukan tes kecepatan yaitu 2 orang pada perolehan kelas interval 7,2 – 7,91 dengan frekuensi relative (14,28%), 4 orang pada perolehan kelas interval 7,92 – 8,63 dengan frekuensi relative (28,57%), kemudian 4 orang pada perolehan kelas interval 8,64 - 9,35 dengan frekuensi relative (28,57%), dan 4 orang pada perolehan kelas interval 10,08 – 10,79 dengan frekuensi relative (28,57%). Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



**Gambar 1. Histogram Variabel Kecepatan (X<sub>1</sub>)**  
**Sumber : Data Olah Tahan 2021**

### Kelincahan (X<sub>2</sub>)

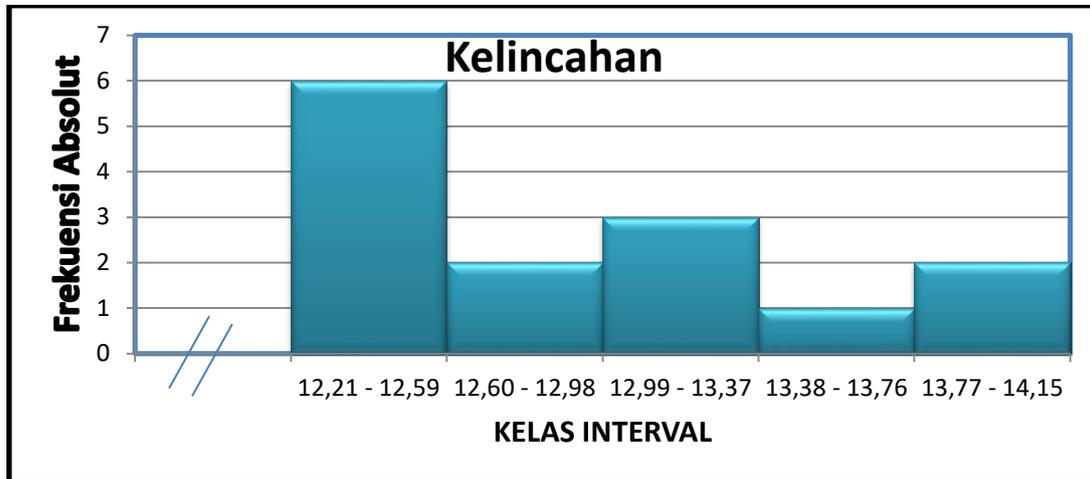
Data yang diperoleh dari variabel kelincahan (X<sub>2</sub>) diukur dengan menggunakan tes *dodging run*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 14 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 14,15 dan nilai terendah 12,21. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 12,96 dan standar deviasi adalah 0,61 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X<sub>2</sub>)**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,21 – 12,59	6	42,86%
2	12,60 – 12,98	2	14,28%
3	12,99 – 13,37	3	21,43%
4	13,38 – 13,76	1	7,14%
5	13,77 – 14,15	2	14,28%
Jumlah		14	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dilihat dari 14 sampel yang melakukan tes kelincahan yaitu 6 orang pada perolehan kelas interval 12,21 – 12,59 dengan frekuensi relative (42,86%), 2 orang pada perolehan kelas interval 12,60 – 12,98

dengan frekuensi relative (14,28%), kemudian 3 orang pada perolehan kelas interval 12,99 – 13,37 dengan frekuensi relative (21,43%), 1 orang pada perolehan kelas interval 13,38 – 13,76 dengan frekuensi relative (7,14%) dan 2 orang pada perolehan kelas interval 13,77 – 14,15 dengan frekuensi relative (14,28%). Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



**Gambar 2. Histogram Variabel Kelincahan (X<sub>2</sub>)**  
**Sumber : Data Olahsan Tahun 2021**

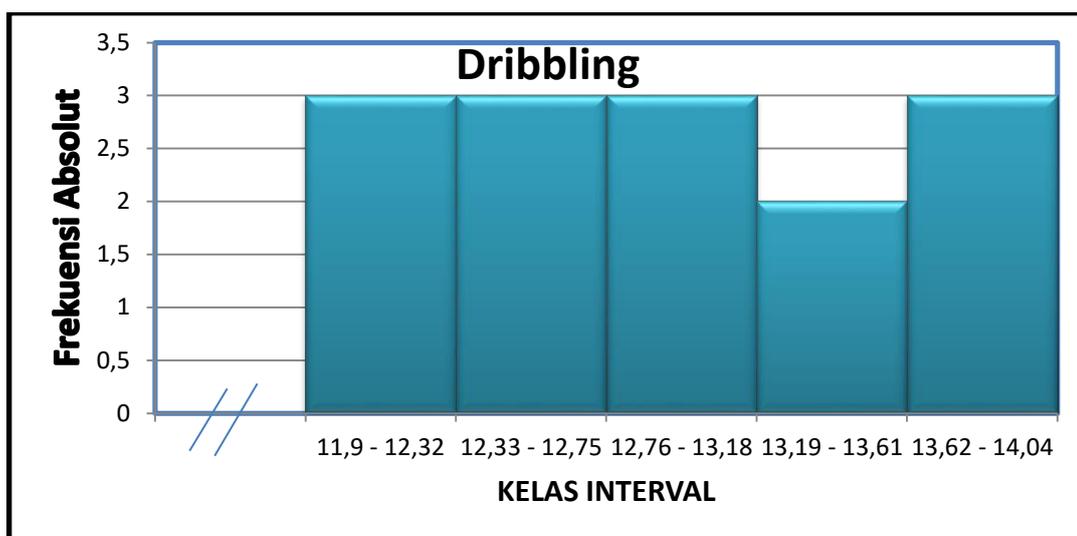
### **Kemampuan *Dribbling* (Y)**

Data yang diperoleh dari variabel *dribbling* (Y) diukur dengan menggunakan tes *dribbling*, yang diikuti oleh sampel sebanyak 14 orang, setelah ditentukan frekuensi tiap-tiap data maka dapat disimpulkan nilai tertinggi adalah 14 dan nilai terendah 11,9. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) = 12,88 dan standar deviasi adalah 0,71 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Dribbling* (Y)**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11,9 – 12,32	3	21,43%
2	12,33 – 12,75	3	21,43%
3	12,76 – 13,18	3	21,43%
4	13,19 – 13,61	2	14,28%
5	13,62 – 14,04	3	21,43%
Jumlah		14	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dilihat dari 14 sampel yang melakukan tes *dribbling* yaitu 3 orang pada perolehan kelas interval 11,9 – 12,32 dengan frekuensi relative (21,43%), 3 orang pada perolehan kelas interval 12,33 – 12,75 dengan frekuensi relative (21,43%), kemudian 3 orang pada perolehan kelas interval 12,76 – 13,18 dengan frekuensi relative (21,43%), 2 orang pada perolehan kelas interval 13,19 – 13,61 dengan frekuensi relative (14,28%) dan 3 orang pada perolehan kelas interval 13,62 – 14,04 dengan frekuensi relative (21,43%). Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini:



**Gambar 3. Histogram Variabel *Dribbling* (Y)**  
**Sumber : Data Olahhan Tahun 2021**

### Pengujian Persyaratan Analisis

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji liliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

### Uji Normalitas data

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

**Tabel. 4 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian**

No.	Variabel	n	$L_{\text{observasi}}$	$L_{\text{tabel}}$	Kriteria
1	Kecepatan ( $X_1$ )	14	0,119	0,227	Normal
2	Kelincahan ( $X_2$ )	14	0,209	0,227	Normal
3	<i>Dribbling</i> (Y)	14	0,130	0,227	Normal

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil LoMax variabel kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan *dribbling* (Y) dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi *Product Moment*, korelasi ganda, dan koefisien determinan. Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tertera pada tabel berikut.

**Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber : (Sugiyono, 2017:184)

**Tabel 6. Koefisien Korelasi Kecepatan ( $X_1$ ) Kelincahan ( $X_2$ ) Terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ )**

Korelasi	$R_{hitung}$	KD	Keterangan
$X_1X_2Y$	0,694	48,2%	$H_0$ Ditolak $H_a$ Diterima

Berdasarkan hasil analisis di atas diperoleh koefisien kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sebesar 0,102 yang artinya memiliki tingkat kontribusi “Kuat”. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* dalam sepak bola di SMA Negeri 1 Bunut sebesar 48,2%.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi sebesar 11,6% yang artinya berkontribusi “rendah” antara kecepatan terhadap kemampuan *dribbling*. 1 orang dengan kategori “baik sekali” sebesar 7,14 %, 3 orang dengan kategori “baik” sebesar 21,43%, 6 orang dengan kategori “sedang” sebesar 42,86 %, dan 4 orang dengan kategori “kurang” sebesar 28,57 %.
2. Terdapat kontribusi sebesar 1,04% yang artinya berkontribusi “sangat rendah” antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. 12 orang dengan kategori “baik” sebesar 85,71 %, dan 2 orang dengan kategori “sedang” sebesar 14,28 %.
3. Terdapat kontribusi sebesar 48,2 % yang artinya berkontribusi “kuat” antara kecepatan dan kelincahan tangan terhadap kemampuan *dribbling*. 14 orang dengan kategori “baik” sebesar 100 %

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti merekomendasikan kepada:

1. Kepada pelatih sepakbola di SMA Negeri 1 Bunut hendaknya memperhatikan kecepatan dan kelincahan pemain karena mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain.

2. Bagi mahasiswa/i FKIP program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sehingga dapat memberi manfaat bagi yang lain.
3. Penelitian ini menjadi bahan acuan evaluasi kepada guru dan pelatih juga pemain sepakbola untuk meningkatkan performa dan prestasi.
4. Menjadi masukan penelitian selanjutnya bagi penulis dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2001. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Latihan Ketetapan Tendangan Ke Gawang Sepakbola*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta.
- Daral Fauzi R. 2009. *Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : PT. DIRJEN DIKTI P2LPT
- Karim, Faizi. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Tim Departemen. Jakarta
- Mulya, Andi. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Indonesia*. Bandung : Angkasa
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: DEPDIBUD DIRJEN DIKTI PPLPTK
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta : Jaya Putra
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Setyawan, Andri dan H. Subardi. 2017. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten : PT. Intan Pariwara
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Bola Besar 1 (Sepakbola)*. Jakarta : DIRJEN DIKTI, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan
- Tresnasari, Ayu. 2015. *Derajat Kebugaran Jasmani Anggota Kounitas Pelestari Permainan Tradisional Honh Kota Bandung*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Sumber lain:
- Apriansyah, Dolly. 2014. *Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola PS.FKIP UNIB Kota Bengkulu*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bengkulu.
- Erlangga, Agung. 2010. *Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Rizki, Jumaldi. 2018. *Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pemain SSB Bina Mitra Kecamatan Sungai Apit*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Riau.