

# HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Sugeng Purwanto \*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, Apakah terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Populasi adalah seluruh Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang sebanyak 22 orang, sampel sebanyak 20. Dari hasil perhitungan analisis pertama hubungan  $X_1$  dengan  $Y$  diperoleh koefisien korelasi = 0,78 atau  $r_{obs}(rx_1y) = 0,78$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6084$  menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,84 %, Analisis kedua antara kelincahan  $X_2$  dengan kemampuan menggiring bola  $Y$ , diperoleh koefisien korelasi = 0,83 atau  $r_{obs}(rx_1y) = 0,83$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6889$  menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %, Analisis ketiga hubungan  $X_1$  dan  $X_2$  secara bersama-sama dengan  $Y$  diperoleh harga  $F_{reg} = 24,14$ . Harga  $F$  tabel ( $F_{tab}$ ) = 3,59. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara  $X_1$  dan  $X_2$  dengan  $Y$  atau antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah signifikan. Dengan demikian bahwa kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

**Kata-kata kunci :** Kecepatan, Kelincahan dan Menggiring Bola

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga sepakbola sangat populer di kalangan masyarakat pada umumnya dan masyarakat di sekitar Kota Semarang, Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat baik pria maupun wanita yang ke lapangan sepakbola di Seputaran kota Semarang. Kedatangan masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, meningkatkan keterampilan bahkan ada yang hanya ingin menonton permainan sepak bola tersebut. Namun dari pada itu

---

\* Drs. Sugeng Purwanto, M.Pd

untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, itu merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk didapat dan dikuasai, jika tidak melalui proses berlatih melatih dan dibimbing oleh seorang pelatih.

Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers (1988: 7) bahwa : “Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.” Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut : 1) Menendang bola, 2) Menerima bola, 3) menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang.”

Salah satu teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola. Hal ini nampak dalam permainan, latihan maupun dalam pertandingan, para pemain banyak kehilangan bola, karena bola yang diterima tidak sepenuhnya dikuasai oleh pemain tersebut. Bola yang sebenarnya dapat digiring agar lebih dekat ke sasaran, karena tidak memiliki keterampilan menggiring bola, karena bola tersebut secara tergesa-gesa langsung di tendang ke teman sehingga bola direbut dapat dikuasai oleh lawan. Menurut Danny Mielke (2007: 1) : “Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*)”.

Tujuan permainan sepakbola menurut Eric.C Batty (1987: 11) adalah: “Mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.” Dengan demikian semua pemain harus mampu melakukan aksi perseorangan, karena bukan hanya pemain penyerang saja yang harus melakukan penyerangan, akan tetapi pemain tengah dan belakang juga perlu terampil melakukan aksi perseorangan untuk menyerang ke daerah pertahanan lawan, karena dalam permainan sepakbola moderen, pemain belakang juga mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk ikut melakukan penyerangan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Richard Widdows dan Paul Buckle (1981: 8) bahwa :“Setiap pemain belakang juga harus mampu melakukan permainan menyerang dalam usaha mendukung penyerangan ke daerah lawan, dengan cara menguasai bola, menggiring bola sampai harus mengopernya pada kawan dan melakukan tendangan silang, tetapi apabila gerak menyerang gagal dan bola dapat direbut, oleh lawan, maka pemain belakang harus cepat kembali menempati posisi bertahan.”

Untuk melihat keterandalan kedua komponen kondisi fisik tersebut dalam menunjang kemampuan keterampilan menggiring bola seorang pemain, maka penulis tertarik untuk meneliti : Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang.

## **KAJIAN TEORI**

### **1. Hakikat Menggiring Bola**

Untuk menjadi seorang olahragawan harus memperhatikan dan menjaga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prestasi. Siregar, M.F (1974 :3) mengatakan bahwa: “Faktor-faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahragawan adalah : “Kondisi fisik, bentuk tubuh, kecakapan teknik dan taktik permainan serta pengalaman bertanding.” Selain faktor tersebut Jeff Sneyers (1988: 3) menambahkan : “Faktor terpenting lainnya dalam mencapai puncak prestasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah kondisi fisik dan kemampuan teknik seperti menggiring bola.”

Menurut Timo Scheunemann (2005: 47) 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: 51) bahwa :, menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Danny Mielke (2007: 2) menambahkan bahwa : “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerana 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.

Dalam menggiring bola menurut Danny Mielke (2007: 2) baha ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain : 1) Giring bola dekat kaki, 2) Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan, 3) Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola. Pada hakikatnya menggiring bola (*dribbling*) dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni : 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) Menggiring bola dengan punggung kaki (Danny Mielke; 2007: 8-9)

## **2. Hakikat Kecepatan**

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988: 205), kecepatan dapat diartikan sebagai : “Kemampuan yang berdasarkan kelentukan (fleksibilitas), proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.” Sedangkan secara fisik menurut Syafruddin (1992: 54) bahwa kecepatan dapat diartikan sebagai : Jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik dimaksudkan adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan

yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh.

Dari uraian-uraian tersebut di atas, semua jenis baik kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangatlah dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam menggiring bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

### **3. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan (*agility*) menurut Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif dengan teknik korelasi, dengan melibatkan variabel Independen adalah kecepatan dan kelincahan serta variabel Dependen adalah kemampuan menggiring bola. Populasi adalah seluruh pemain sepakbola SMU Dian Kartika Semarang tahun 2004 sebanyak 22 orang

dan sampel berjumlah 20 orang yang diambil secara acak. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Untuk mengukur kecepatan digunakan Tes Lari Cepat 50 yard atau 45,73 m. (Wahjoedi ; Jakarta 2000: 82), untuk mengukur kelincihan digunakan *Shuttle Run Test*. (Wahjoedi ; Jakarta 2000: 85) dan untuk mengukur kemampuan menggiring bola digunakan Tes Menggiring Bola. (Nurhasan; 1986: 321). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelation product moment and multiple*. Teknik analisa hipotesa 1 dan hipotesa 2 menggunakan “Analisis Korelasi *Product Moment*” (Usman H. & Akbar; 2006: 203). Untuk analisis hipotesis ke -3 menggunakan analisa korelasi ganda (*Multiple correlation*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji kebenarannya dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada Pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang.**

Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kecepatan ( $X_1$ ) dengan kemampuan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi = 0,78 atau  $r_{obs}(r_{x_1y}) = 0,78$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  atau dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6084$  menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 60,84 %kemampuan menggiring bola

### **2. Terdapat hubungan antara kelincihan dengan kemampuan menggiring bola pada Pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang.**

Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kelincihan ( $X_1$ ) dengan kemampuan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi = 0,83 atau  $r_{obs}(r_{x_1y}) = 0,83$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  atau dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kelincihan dengan kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6889$  menunjukkan bahwa kelincihan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %

### **3. Terdapat hubungan antara kecepatan dan kelincihan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Pemain Sepakbola SMU Dian Kartika Semarang.**

Berdasarkan hasil analisis pengujian antara kelincihan ( $X_1$ ) dengan kemampuan menggiring bola ( $Y$ ), diperoleh besarnya koefisien korelasi = 0,83 atau  $r_{obs}(r_{x_1y}) = 0,83$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  atau dengan menunjukkan bahwa hubungan antara kelincihan dengan kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang terdapat hubungan yang signifikan, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6889$

menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola Siswa sebesar 68,89 %

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kecepatan memberi sumbangan yang berarti bagi kemampuan menggiring.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kelincahan memberi sumbangan yang berarti bagi kemampuan menggiring.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SMU Dian Kartika Semarang. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa kemampuan menggiring bola dapat diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.

## **SARAN**

Setelah melihat dengan seksama hasil penarikan kesimpulan di atas yang telah dibuktikan dengan hasil-hasil perhitungan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola komponen kecepatan dan kelincahan perlu menjadi perhatian khusus bagi pelatih maupun atlet dalam menjalani latihan.
2. Perlu adanya penelitian lanjutan, dengan melibatkan variabel-variabel lainnya yang diduga turut mempengaruhi kemampuan menggiring bola.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini pada tempat lain serta dan pada populasi dan sampel yang lebih besar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Batty.C. Eric, *Metode Baru Serangan*. Bandung, Pionir Jaya, 1987.
- Harsono., *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK, Tambak Kusuma Jakarta 1988.
- Koger Robert. *Latihan Andal Sepak Bola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik*. Saka Mitra Kompetensi. Klaten. 2007.
- Mielke Danny, *Dasar-Dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Pakar Raya, Bandung 2007. \*
- Nala Ngurah., *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Progra Pascasarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universitas Udayana. Denpasar 1998.
- Nurhasan., *Tes Dan Pengukuran*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Universitas Terbuka. Jakarta 1986.
- Richard Widdows dan Paul Buckle., *Sepak Bola Keterampilan, Taktik Dan Fakta*. Hongkong; Octopus Books Limited 1981
- Sajoto. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize Semarang. 1995.

- Scheunemann Timo., *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*, Percetakan Dioma. Malang 2005.
- Siregar M.F., *Ilmu Pengetahuan Melatih. Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga*. Bantuan Kepala KONI, Jakarta. 1974.
- Sneyers Jef, *Sepak Bola Latihan Dan Strategi Bermain*,. Jakarta PT Rosda Jayaputra. 1988. \*
- Syafruddin., *Pengantar Ilmu Melatih*. FPOK IKIP Padang. 1992.
- Usman H. & Akbar. *Pengantar Statistik*. PT Bumi Aksara. Jakarta 2006.
- Wahjoedi, *Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Badan kerjasama Perguruan Tinggi Indonesia Timur, 2000.