

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BENGKULU USIA 13-15 TAHUN

CORRELATION OF SPEED, AGILITY, AND LEG POWER ON BALL DRIBBLING ABILITY OF 13-15 YEARS OLD FOOTBALL PLAYERS OF BENGKULU FOOTBALL SCHOOL (SSB)

Oleh : Jerry Patraserasah, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
(Jerrypatra@yahoo.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif dengan studi korelasional. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Bengkulu yang berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 m, *dodging run test*, *test leg dynamometer*, dan tes kemampuan menggiring bola. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,643 > r_{tabel} = 0,444$). (2) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,693 > r_{tabel} = 0,444$). (3) ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola ($r_{hitung} = 0,456 > r_{tabel} = 0,444$). (4) ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$.

Kata kunci : *kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, menggiring bola*

Abstract

This research aims to determine the relationship between speed, agility, and leg muscle power on dribbling ability of Bengkulu Football School players. The research used descriptive research design with correlation study. The subjects were 20 football players of SSB Bengkulu. The instrument used in this research were 50 m run test, dodging run test, leg dynamometer test, and dribbling skill tests. The analysis technique used was by correlation and multiple regression. The research result show that (1) there is significant correlation between speed and dribbling ability ($r_{calculate} = 0.643 > r_{table} = 0.444$). (2) There is significant correlation between agility and ability to dribble the ball ($r_{calculate} = 0.693 > r_{table} = 0.444$). (3) There is significant correlation between leg muscle power and dribbling ability ($r_{calculate} = 0.456 > r_{table} = 0.444$). (4) There is significant correlation of speed, agility and leg muscle power with dribbling ability of SSB Bengkulu players. The coefficient of determination obtained is 0.569, means $(0.569 \times 100\%) = 56.9\%$ up and down the ability to dribble of SSB Bengkulu Football players determined by the speed, agility, and leg muscle power, while the remaining 43.1% is determined by the factors or variables others that are not examined in this research.

Keywords: speed, agility, leg muscle power, dribble

PENDAHULUAN

Menurut Sudjarwo dkk (2005: 25) teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari semua teknik dasar sepakbola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola khususnya bagi pemain sekolah sepakbola SSB Bengkulu, karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Menurut Danny Mielke (2007 : menggiring bola dalam permainan sepakbola ada 3 jenis yaitu, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Menurut Sajoto (1988: 10) dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang

keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Menurut M.Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di *area* tertentu. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Di samping itu kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pada komponen fisik lainnya kekuatan otot tungkai berperan penting dalam mendukung kekuatan dan kelincahan, hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih SSB Bengkulu, olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati. Hal ini terbukti dari antusiasme para pemain mengikuti latihan di SSB Bengkulu. Namun pemain yang mengikuti latihan di SSB Bengkulu tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Tingkat kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain SSB Bengkulu masih tergolong rendah, terlihat ketika mereka bermain masih sulit untuk membawa bola sampai ke titik terdekat gawang. Sedangkan pemberian tes *dribbling* juga diakui masih jarang, sehingga tidak diketahuinya seberapa besar tingkat kelincahan pemain terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Para pemain juga belum

banyak mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik. Maka dari itu untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. SSB Bengkulu beberapa kali mengikuti pertandingan antar SSB di Provinsi Bengkulu akan tetapi belum mendapatkan prestasi, hal ini juga menjadi acuan bahwa SSB Bengkulu masih perlu perbaikan dalam teknik dasar bermain bola. Untuk itu hal pertama yang akan dilakukan adalah mengukur sejauh mana pemain memiliki kemampuan dasar menggiring bola, serta mengetahui hal apa saja yang mempengaruhi agar dapat menggiring bola dengan baik lalu menghubungkannya agar mengetahui latihan apa saja yang patut diberikan agar teknik menggiring bola pemain SSB Bengkulu semakin baik.

Latihan yang dilakukan di SSB Bengkulu dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Sarana dan prasarana yang digunakan sudah cukup memadai seperti lapangan sepakbola, bola, gawang, kun, dan rompi. Program latihan yang telah diberikan antara lain teknik dasar, latihan kondisi fisik, dan permainan, akan tetapi pemberian materi belum maksimal dikarenakan frekuensi latihan dan waktu latihan yang kurang serta pemberian materi teknik dasar yang kurang bervariasi membuat kurang bersemangatnya pemain dalam mengikuti latihan. Kedisiplina dalam berlatihpun masih terlihat kurang, mereka hanya semangat latihan ketika mengetahui akan adanya pertandingan dalam waktu dekat.

RUMUSAN MASALAH

Adakah hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bengkulu?

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu usia 13-15 tahun.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode survey, dengan tiga variabel bebas prediktor, yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai dan satu variabel terikat yaitu kemampuan menggiring bola.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari Selasa, tanggal 5 Januari 2016. Lokasi penelitian berada di Stadion Semarak Bengkulu.

Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang merupakan sifat-sifat umum. Menurut Arikunto (2010: 173) bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Maka dari penjelasan tersebut, peneliti menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Bengkulu yang berjumlah 233 pemain.

Menurut Arikunto (2010: 174) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Mengenai hal ini, Arikunto (2010: 183) menjelaskan bahwa *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan subjek/ sampel penelitian ini adalah sampel tersebut berusia 13-15 tahun, telah menjadi siswa SSB minimal satu tahun, telah mengikuti program latihan kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan menggiring bola. Berdasarkan penjelasan tersebut dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 (dua puluh) pemain SSB Bengkulu.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

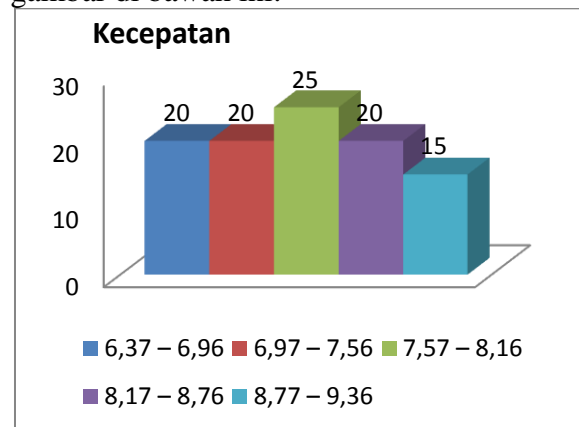
Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: kecepatan dengan tes lari 50 m, kelincahan dengan *dodging run test*, kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer*, dan kemampuan mennggiring bola dengan tes keterampilan menggiring bola untuk usia di bawah 16 tahun. Data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah. Tujuan dilaksanakan analisis deskriptif adalah untuk mengolah data yang diperoleh, kemudian disusun teratur, agar lebih mudah dimengerti.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Hasil Kecepatan

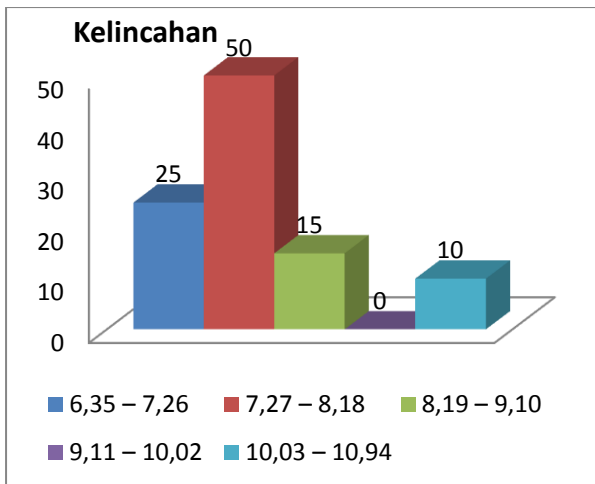
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 9,35; nilai maksimal 6,39; rerata 7,87; nilai tengah 7,97; nilai sering muncul 6,39; dan simpangan baku 0,86. Berdasarkan hasil tingkat kecepatan tersebut maka dapat ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik hasil Tingkat Kecepatan

Deskripsi Hasil Kelincahan

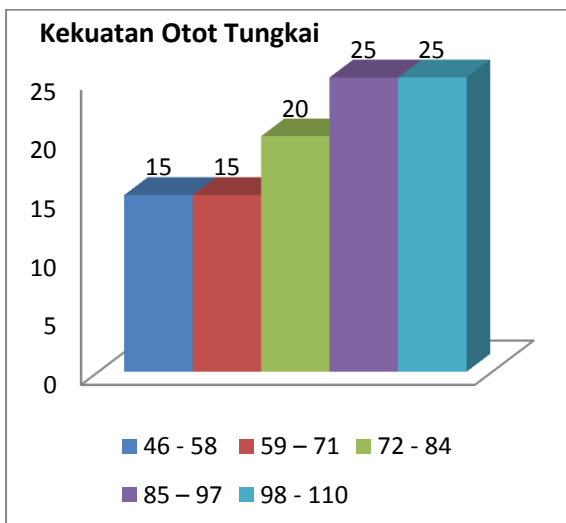
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 10,92; nilai maksimal 6,37; rerata 7,92; nilai tengah 7,87; nilai sering muncul 6,37; dan simpangan baku 1,08. Berdasarkan hasil tingkat kelincahan tersebut maka dapat ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik hasil Tingkat Kelincahan

Deskripsi Hasil Kekuatan Otot Tungkai

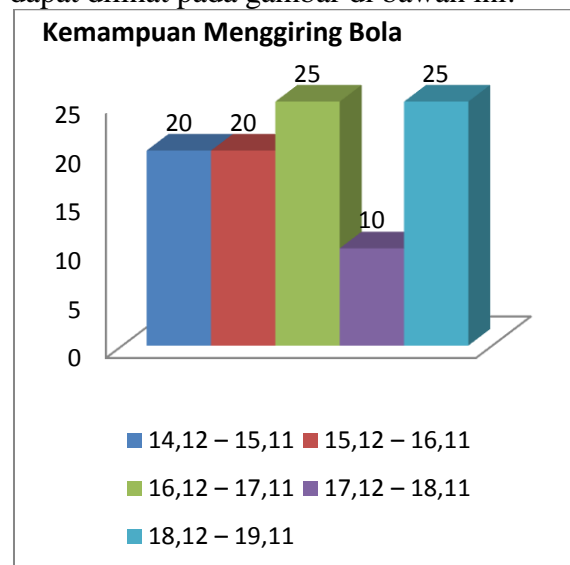
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 47; nilai maksimal 110; rerata 82; nilai tengah 83,5; nilai sering muncul 47; dan simpangan baku 18,63. Berdasarkan hasil tingkat Kekuatan Otot Tungkai tersebut maka dapat ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Tingkat Kekuatan Otot Tungkai

Deskripsi Hasil Kemampuan Menggiring Bola

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimal 19,11; nilai maksimal 14,12; rerata 16,5; nilai tengah 16,35; nilai sering muncul 14,12; dan simpangan baku 1,59. Berdasarkan hasil tingkat Kemampuan Menggiring Bola tersebut maka dapat ditampilkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil Tingkat Kemampuan Menggiring Bola

Uji Prasyarat Analisis Data

Berikut adalah hasil uji normalitas data dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Kecepatan	1,000	Normal
2	Kelincahan	1,000	Normal
3	Kekuatan Otot Tungkai	1,000	Normal
4	Kemampuan Menggiring Bola	1,000	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari

keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

Uji Normalitas

Berikut adalah hasil uji linieritas dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Linieritas

	Signifikansi	Kesimpulan
Kecepatan - Kemampuan Menggiring Bola	0,002	Linier
Kelincahan - Kemampuan Menggiring Bola	0,001	Linier
Kekuatan Otot Tungkai - Kemampuan Menggiring Bola	0,043	Linier

Dari hasil di atas diperoleh bahwa ketiga nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier.

Pengujian Hipotesis

Berikut hasil hipotesis dalam penelitian ini.

Tabel 3. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu

Jenis Korelasi	harga <i>r</i>		<i>P</i>	Keterangan
	hitung	Tabel (n=20, α=5%)		
X ₁ - Y	0,643	0,444	0,002	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,643 dan lebih besar dari r-tabel = 0,444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Tabel 4. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu

Jenis Korelasi	harga <i>r</i>		<i>P</i>	Keterangan
	hitung	Table (n=20, α=5%)		
X ₂ - Y	0,693	0,444	0,001	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,693 dan lebih besar dari r-tabel = 0,444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Tabel 5. Rangkuman Hubungan antara Tingkat Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Bengkulu

Jenis Korelasi	harga <i>r</i>		<i>P</i>	Keterangan
	hitung	tabel (n=20, α=5%)		
X ₃ - Y	0,456	0,444	0,043	Signifikan

Koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,456 dan lebih besar dari r-tabel = 0,444, berarti dinyatakan bahwa ada hubungan signifikan tingkat kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Signifikansi Regresi Berganda

<i>R_y</i>	<i>R</i> ²	<i>Df</i>	Harga <i>F</i>		<i>p</i>	Keterangan
			Hitun g	Tabel		
0,754	0,569	3,16	7,032	3,24	0,003	Signifikan

Keberartian atau signifikansi koefisien regresi ganda, dilakukan dengan menggunakan harga *F*. Dari analisis korelasi ganda diperoleh *F*-hitung sebesar 7,032, kemudian dikonsultasikan dengan *F*-tabel pada db 3 lawan 16 dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh *F*-tabel sebesar 3,24. Ternyata Harga *F*-hitung 7,032 lebih besar dari *F*-tabel 3,24, berarti regresi gandanya signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan

yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1) dengan kemampuan menggiring bola (Y), ada hubungan yang signifikan antara kelincahan (X2) dengan kemampuan menggiring bola (Y), dan ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai (X3) dengan kemampuan menggiring bola (Y).

Sedangkan pada regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara kecepatan (X1), kelincahan (X2), kekuatan otot tungkai (X3) dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu (Y). Koefisien determinasi diperoleh 0,569 sehingga kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu dipengaruhi oleh tingkat kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai sebesar 56,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola membutuhkan dukungan dari kemampuan lainnya. Sehingga pemain sepakbola harus memiliki kemampuan yang baik secara menyeluruh dari

kemampuan dengan bola maupun dengan kemampuan tanpa bola. Dalam bermain sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat, lincah dan memiliki kekuatan yang baik agar mampu memberikan perlawanan yang seimbang dengan kemampuan lawan.

Kemampuan menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain dengan baik agar mampu mengolah bola secara maksimal dan tidak mudah kehilangan bola. Menggiring bola merupakan teknik dasar dalam mengolah bola dengan menggerakkan bola ke segala arah tetapi masih dalam penguasaan. Menurut Csanadi yang dikutip Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah. Proses menggiring membutuhkan dukungan dari kemampuan lain agar mampu mengolah bola dengan maksimal. Pergerakan kaki yang baik dan kuat akan mampu memberikan dukungan yang maksimal.

Kualitas pergerakan menggiring bola yang baik akan sulit dipatahkan oleh lawan. Menggiring bola dengan cepat dari tempat satu ke tempat yang lain akan menyulitkan lawan dalam membendungnya. Selain itu, kesulitan lawan dalam menghentikan laju pergerakan menggiring bola akan terlihat apabila pemain menggiring bola dengan lincah. Mengubah laju menggiring bola dengan cepat sangat membantu pemain untuk melewati lawan sehingga lawan sulit untuk menghentikan laju pemain tersebut. Di dewasa ini permainan sepakbola disugahi oleh pemain dengan teknik mengolah bola yang di atas rata-rata. Dengan bermacam pola gerak tipu dan

kemampuan mengubah arah bola dengan gerakan yang tidak diduga ini membuat pemain bertahan sulit menghentikannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu. Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,569, artinya $(0,569 \times 100\%) = 56,9\%$ naik-turunnya kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bengkulu ditentukan oleh kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan sisanya 43,1% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya: Pelatih diharapkan mampu memberikan program latihan yang lebih efektif dalam peningkatan kemampuan menggiring bola. Pemain diharapkan mau berlatih lebih keras untuk dapat memiliki kemampuan bermain yang maksimal. Bagi pelaku olahraga sepakbola, bahwa kemampuan bermain dengan bola maupun tanpa bola akan mempengaruhi prestasi bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjarwo, dkk. (2005). *Permainan Sepakbola*, Diktat. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi

- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Terjemah. Bandung: Pakar Raya
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Effar dan Dhaid Prize
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta