

Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub Anggut Bengkulu Selatan

Agus Rendra Renaldi¹, Juwita², Dolly Apriansyah³

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

agusrendra@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the contribution of speed and agility to dribbling skills in soccer games at Club Anggut South Bengkulu. This research method is Correlation research. The research sample amounted to 30 people. The instruments used in this study were speed tests, agility tests and dribbling skills tests in soccer games. Where the results of research and discussion, the contribution between speed and agility to dribbling skills in soccer games at Klub Anggut South Bengkulu of 0.65 is positive, meaning that the greater the score obtained, the stronger the relationship between the two variables. It can be concluded again that the speed and agility tests contribute to dribbling skills in soccer games at Klub Anggut South Bengkulu.

Keywords: Speed, Agility and Soccer Dribbling

Pendahuluan

Pada zaman yang sudah modern ini olahraga sudah berkembang sangat pesat dipenjuruk dunia. Olahraga adalah sarana untuk seseorang dalam upaya untuk menjaga kesehatan agar memiliki kebugaran tubuh yang bagus dan sekarang sudah banyak olahraga yang bisa dilakukan salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang baik anak-anak, orang dewasa maupun orang tua, karena sepakbola sudah menjadi bagian dari masyarakat dalam hal hiburan ataupun sebagai profesi.

Didalam permainan sepak bola banyak keahlian yang wajib dikuasai yaitu kecepatan, kelincahan dan menggiring bola. Kenapa kecepatan kelincahan, dan menggiring bola wajib dikuasai seorang pemain sepak bola dikarenakan didalam sepak bola seseorang yang mempunyai kecepatan kelincahan sangatlah berguna untuk menyerang, bertahan ataupun untuk melewati lawan. Dalam hal ini seseorang yang ingin melatih kemampuan tersebut tidaklah bisa secepat apa yang difikirkan perlu proses yang sangat panjang contoh-contoh pemain profesional yang mempunyai kecepatan kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang bagus mereka berlatih dari sejak kecil yaitu Mbappe, C. Ronaldo, Messi dan sebagainya mereka adalah sosok pemain dunia yang menjadi idola bagi orang-orang. Tentu tidaklah mudah bagi para pemain sepak bola tersebut untuk memperoleh gelar dan kemampuan yang mereka miliki butuh proses dan waktu yang sangat

panjang sehingga mereka memiliki kemampuan tersebut banyak waktu, tenaga dan banyak hal yang harus dikorbankan.

Dari contoh pemain diatas jika kita mau mempunyai kemampuan yang bagus dalam hal kecepatan, kelincahan dan menggiring bola kita harus giat, tekun, rajin dalam berlatih. Selain itu latihan dari umur anak-anak sangatlah penting dikarenakan pada umur tersebut adalah proses pembentukan skill dan kemampuan yang paling bagus karena pada waktu anak-anak kemampuan dan skill masih mudah untuk dilatih.

Berdasarkan hasil pengamatan yang didapat oleh penulis terhadap pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan, penulis mengamati dari pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan pada saat latihan dan juga saat bertanding penulis belum mengetahui seberapa besar kontribusi dari kecepatan terhadap hasil menggiring bola pada pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan, dan penulis juga belum mengetahui berapa besar kontribusi kelincahan terhadap hasil menggiring bola pada pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan oleh karena itu penulis ingin mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan. Disamping itu juga penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Klub Anggut Bengkulu Selatan mengingat di Klub Anggut Bengkulu Selatan belum pernah diadakan penelitian mengenai kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan

dribbling dalam permainan sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan ini. Harapan penulis agar penelitian ini menjadi acuan bagi pelatih ataupun pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan apakah kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi terhadap menggirng bola supaya dalam melakukan latihan pelatih ataupun siswa dapat berbenah dengan adanya acuan dari penelitian yang dilakukan penulis.

Metode Penelitian

Menurut Ardansyah, dkk (2017:2) penelitian korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih.. Variabel bebas ialah kecepatan dan kelincahan (Agility) sedangkan variabel terikat adalah keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola. Adanya kontribusi antar variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat kontribusi yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil

Tabel 1 Hasil Data Kecepatan

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	sd - 7.2 detik	Baik Sekali	5	0	0 %
2	7.3 - 8.3 detik	Baik	4	6	20 %
3	8.4 - 9.6 detik	Sedang	3	10	33 %
4	9.7 - 11.0 detik	Kurang	2	8	27 %
5	11.1 - dst	Kurang Sekali	1	6	20 %
Jumlah				30	100 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan mempunyai kecepatan sebanyak 6 orang (20%) memiliki kategori kurang sekali. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori kurang. Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori sedang. dan Sebanyak 6 orang (20%) memiliki kategori baik.

Tabel 2 Hasil Data Kelincahan

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 15,2	Baik Sekali	0	0 %
2	15,2 - 16,1	Baik	3	10 %
3	16,2 - 18,1	Sedang	10	33 %
4	18,2 - 18,3	Kurang	8	27 %
5	> 18,3	Kurang Sekali	9	30 %
Jumlah			30	100 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu

Selatan mempunyai kelincahan sebanyak 9 orang (30%) memiliki kategori kurang sekali. Sebanyak 8 orang (27%) memiliki kategori kurang. Sebanyak 10 orang (33%) memiliki kategori sedang. dan Sebanyak 3 orang (10%) memiliki kategori baik

Tabel 3 Hasil Tes Dribbling

No	Klasifikasi	Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	Baik Sekali	> 66	0	0 %
2	Baik	53 - 65	14	47 %
3	Sedang	41 - 52	4	13 %
4	Kurang	< 40	12	40 %
Jumlah			30	100 %

Dapat disimpulkan bahwa dari 30 orang pemain sepakbola di Klub Anggut Bengkulu Selatan mempunyai keterampilan dribbling sebanyak 12 orang (40%) memiliki kategori kurang. Sebanyak 4 orang (13%) memiliki kategori sedang dan sebanyak 14 orang (47%) memiliki kategori baik.

Pembahasan

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Didalam permainan sepakbola dibutuhkan kecepatan dan kelincahan.

Dimana kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu, sedangkan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang

bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan”. diuji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hitung} dengan t_{tabel} . H_0 yang diuji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang signifikan. Kriteria pengujian adalah: tolak H_0 : jika Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, sebaliknya terima H_0 jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan sebesar 0.65 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel.

Dapat ditarik kesimpulan lagi bahwasanya tes kecepatan dan kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan.

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang “Kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kontribusi antara kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan sebesar 0.65 bernilai positif, artinya semakin besar skor yang diperoleh maka semakin kuat hubungan antara kedua variabel.

Dapat ditarik kesimpulan lagi bahwasanya tes kecepatan dan kelincahan berkontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola di Klub Angkut Bengkulu Selatan

Daftar Pustaka

Achmad Nuryadi, Dkk (2018). Jurnal Pengaruh Latihan Ledder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Disekolah Basket Loc Sidoarjo. Vol, 2 Nomor, 1.

Achmad Irfan Zinat (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, dan Rasa Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. Jurnal Pendidikan

UNSIKA Volume 4 Nomor 1, ISSN 2338-2996.

Achmad Nuryadi, Dkk (2018). Jurnal Pengaruh Latihan Ledder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Disekolah Basket Loc Sidoarjo. Vol, 2 Nomor, 1.

Agustina, Reki Siaga (2020). Buku Jago Sepakbola untuk Pemula Nasional dan Internasional. Penerbit: Cemerlang.

Amansyah, dkk (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1).

Amirah

Doni Kurniawan, Dkk (2016). Jurnal Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. Vol 26, No 02.

Fadli, Dzul (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menendang Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid SD Negeri Samata Kab Gowa. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan PGSD DIKJAS Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Fadli, Muhammad (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pgsd Dikjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Faisal (2018). Jurnal Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ponrang. Fc Kabupaten Luwu.

Imran, Ali (2019). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bola voli dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bola voli di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. Jurnal Pendidikan Mandala

[Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Jupe/Index). P-Issn: 2548-5555 E-Issn: 2656-6745.

Imam, Indra (2013). Jurnal Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan

-
- Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Iskandar, Harris (2017). Tim Kesebelasan Sepakbola, Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTS. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan Dan Kesetaraan Tahun 2017.
- Johan. Dkk (2012). Jurnal Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Indonesia.
- Kartika, Handayani (2017). Analisis Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Pemecahan Masalah Soal Cerita Matematika. Semnastikaunimed Isbn: 978-602-17980-9-6.
- Mariyono dkk (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. JPES 6 (1) Journal of Physical Education and Sports.
- Nurwirhanuddin (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (01), 22 - 35 Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.111.02>.
- Sasmita, Ganjar Purnama (2015). Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (ssb) generasi muda ganting (gmg) kelompok umur-15 kota padang panjang. Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekasi jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Sudarto (2016). Keterampilan dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan dalam Perspektif Islam. Jurnal Al Lubab, Volume 1, No. 1 Tahun 2016.
- Wawan, Junresti (2015). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Padang Junior. Jurnal Cerdas Sifa, Edisi 1 No.1.
- Yoga lucy (2016). Kelengkapan Sarana dan Prasarana Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kota Yogyakarta Tahun 2016. Program Studi Pendidikan Kepelatihan
-
- Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.