

Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola

Rina Balyo*, Akor Sitepu, Ade Jubaedi

*FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung
email: rina.balyo@gmail.com, Telp. +62821751807

Abstract: *The Relationship Agility And Ability Against Results of Dribble In Football Game.* The purpose of research is to find the relationship of agility and ability to the result of dribble in the game of football. The type of research is correlation descriptive method. the population used is female students of SMK 2 Mei Bandar Lampung, while the sample used as many as 30 students. The research was conducted at SMK 2 Mei Bandar Lampung. Instrument collecting data in the form of Illinois agility test, Flexiometer dan soccer dribble test. The data are analyzed by using quantitative analysis technique that is formula Product Moment Correlation and multiple correlation. The results showed that there is a significant relationship between agility and kelentukan and the result of menggiring in the game of football.

Keywords: *ability, agility, dribble*

Abstrak: **Hubungan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola.** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Populasi yang digunakan adalah siswa putri SMK 2 Mei Bandar Lampung, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Penelitian dilakukan di SMK 2 Mei Bandar Lampung. Instrumen pengumpul data berupa *Illinois agility test*, *Flexiometer* dan *soccer dribble test*. Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif yaitu rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola

Kata kunci: kelentukan, kelincahan, menggiring bola

PENDAHUUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dengan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam permainannya menggunakan bola. Bola umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain inti dan beberapa pemain cadangan yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan daerah dari serangan lawan sebagai salah satu dari tujuan permainan Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, kemenangan merupakan tujuan akhir dari permainan tersebut, sehingga kerja sama pemain dalam tim sangat dibutuhkan demi meraih kemenangan. Hal ini tentunya tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik karena kondisi fisik seorang pemain menjadi objek utama yang harus ditingkatkan, serta dijaga untuk menghasilkan pemain yang profesional.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari dua macam yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi; menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, menggiring bola, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang.

Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola dengan kaki yang bertujuan untuk melewati lawan, selain itu menggiring juga berguna untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan serta untuk menahan bola tetap dalam posisi penguasaan. Menggiring memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dan kelentukan yang dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dan respon terhadap situasi atau kondisi yang dihadapi

Kelentukan pada sepakbola digunakan untuk menentukan sikap badan saat melakukan gerakan menggiring bola dan dapat mempengaruhi maksimal atau tidaknya saat menguasai bola.

Menurut Sucipto (2000: 78). Sepakbola adalah permainan yang dimainkan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua tim dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan.

Menurut Sarumpaet (1992: 17) bahwa teknik dasar adalah semua

kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola.

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola, diantaranya adalah; lari, melompat, gerak tipu dan gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan, teknik dengan bola meliputi menendang, menyundul, menggiring dan menghentikan bola

Menurut Hughes (1980: 235) menggiring bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang dan menguasai bola untuk melewati lawan. Teori ini didukung oleh Soedjono (1985: 143) menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawannya.

Menurut Bempa (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan

Menurut Sajoto (1995: 90) Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi

Menurut Harsono (1988: 164) kelentukan (*fleksibilitas*) dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada siswa putri SMK 2 Mei Bandar Lampung, penulis melakukan game dengan rekannya

sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal.

Sebagai contoh pada saat melakukan gerakan menggiring, sebagian siswa masih belum memiliki gerakan yang maksimal, baik bergerak kearah kanan dan kiri untuk menghindari lawannya dan juga lambat untuk memindahkan bola dari kaki kanan ke kaki kiri sehingga bola mudah terlepas

Berdasarkan dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada siswi SMK 2 Mei Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Arikunto, (2010: 247) Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK 2 MEI Bandar Lampung pada tanggal 10 Mei 2017.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung yang mengikuti cabang sepakbola. Peneliti dalam penelitian ini mengambil sampel berjumlah 30 orang atau *total sampling* siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung.

Prosedur

Tahap-tahap penelitian deskriptif korelasional yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

1. Memilih subjek penelitian yaitu siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung.
2. Melaksanakan penelitian dengan menggunakan instrumen pengukuran kelincahan, kelentukan dan menggiring sepakbola
3. Menghitung ketiga data yang diperoleh untuk mengetahui hubungan dan tingkat keterkaitan kelincahan dan kelentukan dengan menggiring sepakbola pada siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung.
4. Interpretasi hasil perhitungan data.

Teknik Pengumpulan Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya

Instrumen Penelitian

Data yang perlu dikumpulkan ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes, pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode *survey*, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan.

Mengukur kelincahan diukur dengan menggunakan *Illinois agility test*, yaitu tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang.

Mengukur kelentukan diukur dengan menggunakan *Flexiometer* yaitu alat yang digunakan untuk mengetahui kelentukan seseorang.

Mengukur menggiring sepakbola digunakan tes *soccer dribble test* yaitu untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam menggiring bola

Teknik Analisis Data

Analisis data ditunjukkan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian. Mengingat data yang ada adalah data yang masih mentah dan memiliki satuan yang berbeda, maka perlu disamakan satuan ukurannya sehingga lebih mudah dalam pengolahan data selanjutnya. Dengan demikian data mentah diubah menjadi data yang standart (Z skor).

Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu (X1) kelincahan, (X2) kelentukan, dan variabel terikat (Y) menggiring bola. X1 terhadap Y, X2 terhadap Y. Karena sampel penelitian yang diteliti hanya berjumlah 30 maka perhitungan statistik di hitung dengan cara manual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Deskriptif statistik

Hasil	Variabel		
	Kelincahan	Kelentukan	Hasil menggiring dalam permainan sepak bola
Sample	30	30	30
Mean	49,97	31,63	49,63
SD	9,98	7,9	9,66
Max	67,1	49	70
Min	31	15	26,1

a. Kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

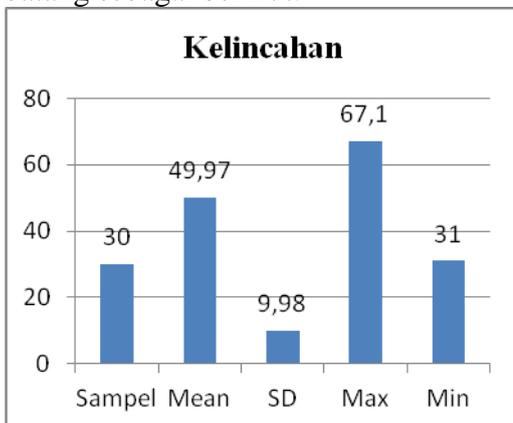


Diagram Batang 1. Data kelincahan

Hasil pengukuran kelincahan dengan jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 49,97, standar deviasi 9,98, skor minimum 31, dan skor maximum 67,1.

b. Kelentukan

Hasil pengukuran kelentukan siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

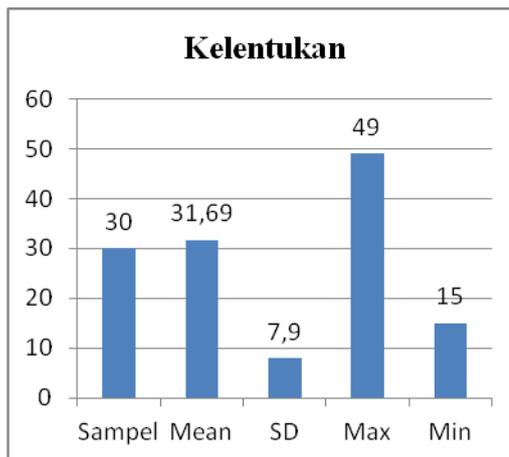


Diagram Batang 2. Data kecepatan

Hasil pengukuran kelentukan dengan jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata kelentukan Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 31,69, standar deviasi 7,9, skor minimum 15, dan skor maximum 49.

c. Menggiring sepakbola

Hasil pengukuran menggiring sepakbola siswa putri SMK 2 MEI Bandar Lampung dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.

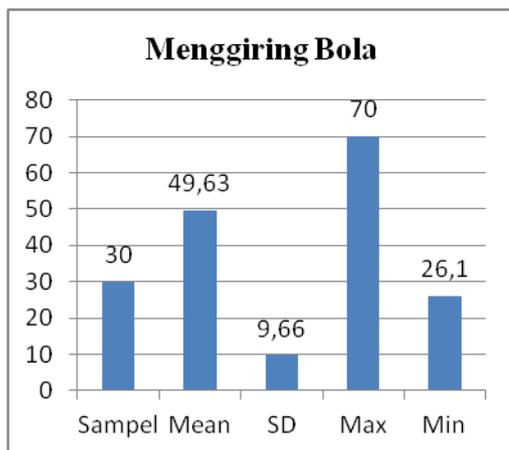


Diagram Batang 3. Data *dribble*

Hasil pengukuran menggiring siswa putri SMK 2 Mei Bandar Lampung tahun 2016-2017 dengan

jumlah sampel 30 orang, menunjukkan bahwa rata-rata Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung adalah 49,63, standar deviasi 9,66, skor minimum 26,1, dan skor maximum 70.

Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda, hasilnya sebagai berikut.

a. Hubungan Antara Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Dalam Permainan Sepakbola

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan Antara Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring Dalam Permainan Sepakbola”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Table 2. Hasil Analisis koefisien Korelasi Antara kelincahan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_1 . Y$	0,711	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kelincahan memiliki koefisien korelasi 0,711 dengan r tabel 0,361 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

Pengujian hipotesis I ini mencari hubungan kelincahan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \leq$ taraf nyata

0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai $Sig. \geq$ taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar 0,433 \geq 0,361 dan dengan nilai $Sig. 0,000 \leq$ 0,05 hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan kelincahan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Hal ini juga mengandung makna bahwa, apabila seorang atlet sepakbola memiliki nilai kelincahan yang baik maka di ikuti hasil menggiring dalam permainan sepakbola yang maksimal. Begitu pula sebaliknya apabila seorang atlet sepakbola memiliki nilai kelincahan dibawah normal maka akan di ikuti dengan hasil menggiring dalam permainan sepakbola yang kurang maksimal.

b. Hubungan Antara Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Dalam Permainan Sepakbola

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan Antara Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Dalam Permainan Sepakbola”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Table 3. Hasil Analisis koefisien Korelasi Antara kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_2 . Y$	0,658	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kelentukan memiliki koefisien korelasi 0,658 dengan r tabel 0,361 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

Pengujian hipotesis II ini mencari hubungan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ jika nilai Signifikan. \leq taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \geq taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,404 \geq 0,361$ dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Hal ini juga mengandung makna bahwa apabila seorang atlet sepakbola memiliki nilai kelentukan yang baik maka di ikuti hasil menggiring dalam permainan sepakbola yang maksimal. Begitu pula sebaliknya apabila seorang atlet sepakbola memiliki nilai kelentukan dibawah normal maka akan di ikuti dengan hasil menggiring dalam permainan sepakbola yang kurang maksimal.

c. Hubungan Antara Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Hasil Menggiring Dalam Permainan Sepakbola

Uji hipotesis yang ketiga adalah “Ada hubungan antara kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi ganda dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Table 4. Hasil Analisis koefisien Korelasi Ganda Antara Kelincahan dan Kelentukan dengan Menggring Bola

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel	Keterangan
X_1, X_2, Y	0,636	9,173	3,35	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Kelincahan dan Kelentukan secara bersamaan memiliki koefisien korelasi 0,636 dengan r tabel 0,361 dan hasilnya signifikan karena $r_{hitung} \geq r_{tabel}$.

Pengujian hipotesis III ini mencari hubungan kelincahan dan kelentukan secara bersamaan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil analisis data, penarikan hasil kesimpulan apabila (1) jika nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \leq taraf nyata 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan, (2) jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau jika nilai Sig. \geq taraf nyata 0,05 maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan yang signifikan. Pada nilai r_{hitung} didapat sebesar $0,232 \geq 0,361$ dan dengan nilai Sig. $0,000 \leq 0,05$ hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung

Berdasarkan pengujian hipotesis yang ketiga ternyata terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kelentukan dengan hasil menggiring bola. Melihat dari hasil penelitian ini, seorang atlet sepakbola harus mampu menyikapi secara positif bahwa pentingnya kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola serta kemampuan dalam mengkoordinasikan kelincahan dan kelentukan untuk meningkatkan prestasinya pada cabang olahraga sepakbola.

Kelincahan dan kelentukan merupakan aspek kondisi fisik yang

dapat mempengaruhi hasil menggiring dalam permainan sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung karena dalam pertandingan sepakbola khususnya menggiring yang tujuannya untuk mencetak angka dipengaruhi oleh kelincahan dan kelentukan yang dimiliki atlet tersebut.

Berdasarkan pembahasan kedua variabel bebas seperti kelincahan dan kelentukan di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan keduanya signifikan terhadap hasil menggiring bola Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung. Dengan demikian kelincahan dan kelentukan sama-sama memiliki hubungan dalam Hasil menggiring dalam permainan sepakbola.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

Ada hubungan kelincahan dan kelentukan terhadap hasil menggiring dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putri SMK 2 Mei Bandar Lampung

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Upaya mengajarkan dan meningkatkan prestasi sepakbola hendaknya dalam mencari bakat dan memberikan latihan kondisi fisik yang menyesuaikan struktur tubuh.
2. Pentingnya penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komperhensif dan mendalam.
3. Bagi guru penjaskes dan pelatih sepakbola, beban latihan untuk tiap unsur kondisi fisik

disesuaikan dengan nilai sumbangan tiap variabel kemampuan keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- A, Sarumpaet. dkk. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Departemen Pendidikan dan Akademika Presindo.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/ Coporation.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Diknasmen
- Hughes, Charles. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Hunt Publishing Company.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK
- Soedjono. 1985. *Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Balai Pustaka
- Soekatamsi. 2002. *Permainan Besar I SepakBola*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. 2000. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta Dirjen Diknasmen.