**Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Dribble Pada Ektrakurikuler di SMKN 9 Bandar Lampung**

**Ilham Ferdiansyah¹, Marta Dinata², Candra Kurniawan³**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng, Bandar Lampung.

\* e-mail: ilhamf2712[@gmail.com](mailto:gilangsunyoto5@gmail.com), Telp: +628976096528

Abstract: The correlation between speed and agility with Dribble on football extracurricular at Vocational High School 9 Bandar Lampung. The purpose of this research is to know the correlation of speed and agility with dribble at the football extracurricular in Vocational High School 9 Bandar Lampung. The method used descriptive correlational. The samples used as much as 36 students. Data analysis used product moment correlation. From the results of the research, it can be concluded that speed and agility have a correlation with the outcome of football dribble. The results showed:

1. There is a significant correlation between the speed with dribble amounting to 15.21%.

2. There is a significant correlation between the agility with dribble amounting to 13.91%.

3. There is a significant correlation between speed and agility with dribble amounting to 20.07%.

**Keywords: speed, agility, dribble,**

Abstrak: Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Dribble Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smkn 9 Bandar Lampung.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan kecepatan dan kelincahan dengan dribble pada ekstrakurikuler sepakbola di SMKN 9 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah *deskriptif corelasional.* Sampel yang digunakan sebanyak 36 siswa. Analisis data menggunakan corelasi *product moment.* Dari hasil penelitian di dapat bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan dengan hasil dribble sepakbola. Hasil penelitian menunjukan :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan dribble sebesar 15.21%. 2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan dribble sebesar 13.91%. 3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan dribble sebesar 20.07%.

**Kata Kunci : Kecepatan, Kelincahan, Dribble**

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh sebagian besar lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia. Olahraga ini semakin diminati oleh banyak orang karena dapat dinikmati serta dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Di Indonesia sendiri sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat.

Sepakbola merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik, untuk itu dalam permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang dengan lainnya. Seperti pada cabang olahraga sepakbola semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper maka semakin besar kemungkinannya untuk menjadi seorang pemain yang handal.

Pada permainan sepakbola terdapat beberapa macam keterampilan dasar, keterampilan dasar tersebut merupakan aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam permainan sepakbola yang perlu dikuasai oleh para pemain pada umumnya adalah: *passing* (mengoper bola), *Shooting* (menendang bola), *dribling* (menggiring bola), *stoping*/*controlling* (menahan/menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *throw-in* (lemparan kedalam), *tackling* (merampas/merebut bola).

Seiring meningkatnya kemajuan persepakbolaan di dunia pastinya melahirkan pemain-pemain yang berbakat untuk menampilkan jati diri nya, hal tersebut termasuk egy maulana vikri yang memulai karirnya sebagai pesepakbola muda di sekolah sepabola tasbi medan. Dia menarik perhatian para pencari bakat di indonesia saat bermain untuk ssb tasbi di kejuaraan u-12 indonesia. Tepatnya pada tahun 2012 lalu kompetisi tersebut digelar, egy maulana vikri sukses menjadi pencetak gol terbanyak yang bahkan secara luar biasa dirinya mampu membawa timnya (ssb tabi, medan) meraih gelar juara. Selain itu pula, egy maulana vikri juga sukses membawa garuda nusantara meraih peringkat ketiga piala aff u-18 championship beberapa waktu yang lalu.

Melihat ke luar salah satu nama yang sudah sangat dikenal bahkan di seluruh dunia mengetahui bakatnya yaitu Lionel Messi, Lionel Messi adalah sosok penting dalam dunia sepakbola. Rival Cristiano Ronaldo ini telah mengoleksi 5 Ballon D’or dan sering dijuluki “El Messiah” alias sang penyelamat. Tak mengherankan, berkat sumbangan gol pemilik posisi pemain depan ini,  Barcelona berhasil mengantongi gelar La Liga selama 8 musim. Belum lagi gelar Copa Del Rey yang berhasil direbut dari para rivalnya selama 5 musim.

Kerja keras Lionel Messi juga membantu El Barca menyabet gelar Piala Champion

untuk musim 2005 – 2006, 2008 – 2009, 2010 – 2011, dan 2014 – 2015. Sampai tahun 2017, penghargaan Messi sudah meliputi antara lain 4 kali Golden Shoes

(tahun 2010, 2012, 2013, dan 2017), Top skorer La Liga (368 gol) dan Top skorer Argentina (61 gol).

Hal tersebut yang sangat mendasari bahwa Lionel Messi yang kita kenal dengan menggiring bola nya yang sangat baik dan cepat.

Menurut (Sucipto, 2000: 7 ) sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 orang, termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah permainan antara dua tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola oleh serangan lawan dan permainan ini dilakukan selama 2 x 45 menit.

**Kecepatan**

Upaya pencapaian prestasi atau hasil optimal dalam berolahraga, memerlukan beberapa macam penerapan unsur pendukung keberhasilan seperti kecepatan. Kecepatan dalam banyak cabang olahraga merupakan inti dan sangat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dari satu posisi ke posisi lainnya. Pengertian kecepatan menurut (Harsono 2001: 36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Keterkaitan kecepatan dengan dribble (menggiring bola).

(Saifudin, Azwar 1999). Kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang  membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola. Dari gerak tipe tersebut sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

**Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. (Sajoto 1995: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu.

Keterkaitan kelincahan dengan dribble (menggiring bola).

Kelincahan menurut (Ngurah Nala 1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam kelincahan ini sudah termasuk dalam unsur menggiring bola dimana unsur tersebut memperlihatkan :

Mengelak dengan cepat mengubah posisi tubuh dengan cepat Bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan bergerak secepatnya.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu :

1. Usia

Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat).

2. Berat badan

Berat badan yang berlebihan.

3. Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.

***Dribble***

Mengenai *dribbling*menurut(Sucipto 1999: 28) menyatakan bahwa : “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau plan-pelan”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Dalam buku dasar-dasar sepakbola (Mielke 2003: 2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu :

1. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam :

Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudakan mengontrol bola.

1. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar :

*Dribbling* dengan kaki bagian luar dalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bis memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

1. *Dribble* mengunakan kura-kura kaki :

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol.kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.

**METODE**

Dalam penelitian ini metode penelitian yang akan digunakan adalah metode *deskriptif* *corelasional*. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan oleh (Riduwan 2005: 207), metode *deskriptif* *corelasional* yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

**Alokasi waktu dan tempat**

1. Waktu Penelitian

Adapun alokasi waktu yang diperlukan oleh peneliti pada saat pengumpulan data di lapangan Pahoman Bandar Lampung yaitu :

Hari / tanggal : Jum’at dan Sabtu / 22-23 Maret 2019.

Waktu : 08:00 – 11:30 &

13:00 – 15:00.

Pertemuan : 2 kali pertemuan

2. Tempat Penelitian

Peneliti mengambil tempat penelitian ini berlokasi di Lapangan Pahoman, Bandar Lampung.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini, sebagai berikut:

**Tabel 5**. deskriptif Statistik

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Statistik | Kecepatan | Kelincahan | Hasil Dribbling |
| N | 36 | 36 | 36 |
| Mean | 8.688 | 21.624 | 30.860 |
| SD | 2.162 | 1.401 | 5.750 |
| Sum | 312.78 | 778.47 | 1110.96 |

Dari tabel 5 di atas di dapatkan Nilai Mean Kecepatan Sebesar 8.688, Nilai Mean Kelincahan Sebesar 21.624 dan Dribble Sebesar 30.860 Kemudian nilai Standar Deviasi KecepatanSebesar 2.162, Kelincahan 1.401 dan Dribble 5.750.

**2. Uji prasyarat**

**Tabel 6.** Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | P | Ket.. |
| Kecepatan | 0.118 > 0.05 | Normal |
| Kelincahan | 0.173 > 0.05 | Normal |

Dari tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

**Tabel 7.** Hasil Uji Linieritas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hub. F | P | Ket.. |
| X1.Y | 0.121 > 0.05 | Linear |
| X2.Y | 0.013 > 0.05 | Linear |

Dari tabel 7 di atas, terlihat bahwa nilai Fhitung seluruh variabel bebas dengan variable terikat adalah lebih kecil dari Ftabel. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

**3. Uji Hipotesis**

1. **Hubungan antara Kecepatan terhadap Hasil driblling.**

**Tabel 8.** Koefisien korelasi antara kecepatan terhadap dribble.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Korelasi | R hitung | R tabel | Ket.. |
| X1.Y | 0.390 | 0.320 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan terhadap dribble sebesar 0.390 bernilai positif, artinya hubungan yang ada antara kecepatan terhadap dribble adalah **rendah**. Semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan rtabel, pada a = 5% dengan N = 36 diperoleh R tabel = Karena koefisien korelasi antara rx1.y = 0.390 > 0.320 rtabel (0.05)(36).

Berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan dengan Dribble dalam permainan bulutangkis siswa ekstrakurikuler sepakbola SMKN 9 Bandar Lampung”, diterima.

**Tabel 9.** Disributor frekuensi skor kecepatan.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | keterangan |
| 1 | 34 – 37 | 0 | Sangat kurang |
| 2 | 38 – 41 | 0 | Kurang |
| 3 | 42 – 45 | 7 | Cukup |
| 4 | 46 – 49 | 16 | Baik |
| 5 | 50 – 53 | 13 | Sangat baik |

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa, terdapat 13 orang memperoleh skor sangat baik, 16 orang memperoleh skor baik, 7 orang memperoleh skor cukup, dan yang memperoleh skor kurang dan sangat kurang 0 atau tidak ada.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas interval | Frekuensi Absolut | Keterangan |
| 1 | 55 – 57 | 0 | Sangat kurang |
| 2 | 58 – 59 | 2 | Kurang |
| 3 | 60 – 62 | 11 | Cukup |
| 4 | 63 – 65 | 18 | Baik |
| 5 | 66 – 68 | 5 | Sangat baik |

**Gambar 7.** Diagram kecepatan

**b. Hubungan antara kelincahan terhadap hasil dribbling**

**Tabel 10.** Koefisien korelasi Kelincahan(X2) dengan Hasil Dribling(Y).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Korelasi | R hitung | R table | Keerangan |
| X2.Y | 0.373 | 0.320 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kelincahan dengan dribble sebesar 0.373 bernilai positif, artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r pada a = 5% dengan N = 36 diperoleh r koefisien korelasi antara rx2.y = 0,373 > 0.320 rtabel (0.05)(36). Berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap dribble siswa SMKN 9 Bandar Lampung”, diterima.

**Tabel 11.** Disributor frekuensi skor kelincahan.

Berdasarkan tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa, terdapat 5 orang memperoleh skor sangat baik, 18 orang memperoleh skor baik, 11 orang memperoleh skor cukup, 2 orang memperoleh skor kurang dan 0 orang memperoleh skor sangat kurang.

**Gambar 8.** Diagram kelincahan

**c. Hubungan antara Kecepatan dan kelincahan terhadap dribble.**

**Tabel 12.** Koefisien korelasi Kecepatan(X1) Kelincahan(X2) dengan Dribble(Y).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Korelasi | R hitung | R table | Keterangan |
| X1.X2.Y | 0.448 | 0.320 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan, kelincahan dengan dribble sebesar 0.448 bernilai positif, artinya hubungan kecepatan dengan dribble adalah **sedang.** semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r pada a = 5% dengan N = 36 diperoleh r koefisien korelasi antara rx2.y = 0,448 > 0.320 rtabel (0.05)(36). Berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap dribble siswa SMKN 9 Bandar Lampung”, diterima.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas interval | Frekuensi Absolut | Keterangan |
| 1 | 48 – 53 | 6 | Sangat kurang |
| 2 | 54 – 59 | 6 | Kurang |
| 3 | 60 – 65 | 9 | Cukup |
| 4 | 66 – 71 | 11 | Baik |
| 5 | 72 – 77 | 4 | Sangat baik |

**Tabel 13.** Disributor frekuensi skor Dribble.

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa, terdapat 4 orang memperoleh skor sangat baik, 11 orang memperoleh skor baik, 9 orang memperoleh skor cukup, 6 orang memperoleh skor kurang dan 6 orang memperoleh skor sangat kurang.

**Gambar 9.** Diagram dribble

**SIMPULAN**

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan terhadap dribble pada siswa ekstrakulikuler sepakbola SMK N 9 Bandar Lampung.
2. Ada hubungan yang signifikan antara Kelincahan terhadap dribble pada siswa ekstrakulikuler sepakbola SMK N 9 Bandar Lampung.
3. Ada hubungan yang signifikan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap dribble pada siswa ekstrakulikuler sepakbola SMK N 9 Bandar Lampung.
4. **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan refrensi sebagai alternatif untuk meningkatkan hasil dribbling siswa khususnya siswa sma.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengembangan olahraga (IPTEKOR) khususnya meningkatkan hasil dribbling siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang kecepatan dan kelincahan terhadap hasil dribbling dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini, memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anzwar, Saifuddin. 1999. Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Danny, Mielke. 2003. Dasar-Dasar Sepak Bola. United States: Human Kinetics

Harsono. 2001:36. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Senerai Pustaka.

Nala Ngurah, 1998. Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar. UDAYANA.

Riduwan. 2005. Skala Pengukuran Variable Penelitian. Bandung : Alfabeta.

Sajoto. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dikti P2LPTK.

Sucipto. 1999. Sepakbola. Jakarta. Depdikbud. Dikdasmen. Bagian proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII Tahun 1999/2000.

Sucipto. 2000. Sepakbola. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menegah.

Suharno .1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.