



Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola

Dessi Novita Sari

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

dessinovita10@fik.unp.ac.id

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini dilatar belakangi karena lemahnya kemampuan kecepatan dan kelincahan dalam teknik menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang, dan mengetahui sumbangan kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang yang aktif latihan berjumlah 110 orang. Yang dijadikan sampel dalam penelitian ini hanya kelompok U-18 sejumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini bertempat di lapangan sepakbola Anak Bangsa Parak Laweh Padang dan waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai dengan Desember 2014. Dari hasil penelitian ini diperoleh, 1). kecepatan mempunyai kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 37,65%, 2). kelincahan mempunyai kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 21,86%, 3). kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memberi kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang sebesar 54,58%.

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

Abstract

Problem this study the background is due to the weak ability of speed and agility in the technique of dribbling. This study aims to determine the contribution of speed and agility to the dribbling skills of the Anak Bangsa Parak Football School (SSB) athletes in Padang, and to determine the contribution of speed and agility together to the dribbling skills of the Football Nation (SSB) athletes of Anak Bangsa Parak Children Laweh Padang. Type This study is a correlational study to see the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were all SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang players who were active in training totaling 110 people. The sample in this study was only the U-18 group of 20 people by using purposive sampling technique. This research was located in the Anak Bangsa Parak Laweh Padang soccer field and the time of the study was conducted in November to December 2014. From the results of this study were obtained, 1). speed has a contribution to dribbling skills at SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang at 37.65%, 2). agility has a contribution to the skills of dribbling at SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang by 21.86%, 3). speed and agility together contributed to the dribbling skills of SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang by 54.58%.



Keywords: Speed, Agility, Dribble

PENDAHULUAN

Upaya pembinaan terhadap cabang olahraga sepakbola di sumatra cukup banyak menyita perhatian masyarakat. Sehingga tidak mengherankan apabila banyak berdiri sekolah (SSB) dan klub-klub di tengah masyarakat, dimana seharusnya berada di bawah naungan induk organisasi sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Termasuk salah satunya (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Siswa Anak Bangsa adalah salah satu dari sekian banyak SSB di kota padang ini. Siswa Anak Bangsa didirikan pada tahun 2004. Proses pendiriannya sendiri berawal dari ketidak puasan akibat minimnya sarana dan prasarana bermain sepakbola. Kalaupun di pinjam yang ada saat itu, jelas tidak bisa. Akibatnya, berdasarkan prakarsa Bapak Abdul Adi serta bekerja sama dengan tokoh pemuda sekitar Parak Laweh, sepakat mendirikan sebuah Sekolah Sepakbola (SSB) bernama Anak Bangsa Parak Laweh. Siswa Anak Bangsa adalah salah satu dari sekian klub sepakbola di kota Padang ini yang mempunyai reputasi bagus. Salah satunya adalah berhasil masuk 4 besar dalam merebutkan piala Walikota di awal berdirinya SSB Anak Bangsa.

Sepakbola termasuk dalam olahraga prestasi yang telah melaksanakan pertandingan dari tingkat daerah, tingkat nasional bahkan sampai tingkat internasional, yang diharapkan mampu mengharumkan nama Anak Bangsa dan Negara. Undang-undang sistem Keolahragaan Nasional. Yaitu UU. RI No. 33 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 (2005:32) menjelaskan : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga prestasi yang dilakukan secara terpusat dan mengembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan Daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Seperti dikemukakan oleh Jonath dan Krempel dalam Arsil (2012) bahwa “Kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelincahan (*agility*) dan koordinasi (*coordination*)”. Senada dengan pendapat di atas, Syafruddin (2000) mengatakan “Kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”.

Muchtar (2000:52) berpendapat “Untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dan mental merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola.

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah keterampilan menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan menggiring bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan.

Menggiring bola adalah gerakan berlari menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu tempat ketempat lain, kedua kaki ikut aktif dengan tendangan yang berulang-ulang dengan menyentuh bola dan bola selalu dalam penguasaan merupakan salah satu persyaratan yang harus dimiliki untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi. Menggiring bola dengan baik ditunjang oleh beberapa faktor diantaranya adalah kecepatan dan kelincahan. Dengan penguasaan teknik menggiring bola yang baik maka kesempatan untuk dapat menguasai dan mengatur irama permainan akan semakin baik sehingga tujuan akhir dari sepakbola adalah mencetak gol dan meraih kemenangan dapat tercapai. Kecepatan adalah salah satu komponen dari kondisi fisik.



Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan

Jasmani

ISSN 114-562X (Cetak),

ISSN XXXX-XXXX(Online)

<http://sportsscience.ppj.unp.ac.id/index.php/jss/index>

Pentingnya kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola adalah pada saat berada di daerah terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan atau berada diposisi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, harus mampu menggiring bola dengan kecepatan penuh, dengan bola beberapa kaki kedepan arah gawang yang terbuka kemudian akan berlari dengan cepat kearah bola tersebut.

Kelincahan juga merupakan bagian dari komponen fisik menurut Soedjono (1984:6), kelincahan adalah “Kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa adanya gangguan dari keseimbangan”. Lebih lanjut menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa adanya kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 2002). Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola adalah kelentukan, kelentukan adalah keluasan gerak amplitudo maksimal, untuk melakukan menggiring bola secara harmonis dan luwes dibutuhkan kelentukan yang baik. Kelentukan sangat membantu pemain dalam melakukan atau menguasai keterampilan menggiring bola untuk melewati lawan atau mencari kesempatan untuk mengoper bola kepada teman, pemain sepakbola yang terampil pasti terlihat dapat membawa bola sambil berjalan dan berlari dengan mudah, baik ke kiri maupun ke kanan atas kehendaknya sendiri dan tidak kaku sama sekali, serta dapat melihat keadaan sekitarnya tanpa harus menunduk melihat kearah bola.

Selain faktor kondisi fisik, kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam mencapai suatu tujuan tidak lepas dari faktor motivasi. Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong untuk memenuhi kebutuhannya, selain itu motivasi juga berupa kekuatan yang tersembunyi didalam diri seseorang yang mendorong untuk berbuat dengan cara tertentu.

Syafrudin dalam Effendi (1999:2007) mengatakan bahwa “Koordinasi adalah kerjasama antara syaraf dan alat gerak lainnya, umpamanya dikatakan bahwa gerakan koordinasi pada saat-saat tertentu dimana pusat susunan syaraf memberi stimulus atau rangsangan ke otot segera berkonstrasi. Koordinasi mata-mata kaki adalah kerjasama antara mata yang memberitahukan kepada bola akan berada pada titik agar kaki langsung bergerak untuk menggiring bola.

Pada dasarnya kecepatan dan kelincahan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain pada saat melakukan menggiring bola untuk melewati lawan atau mencetak gol ketika berhadapan satu lawan dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincahan, maka ia akan sulit melakukan menggiring bola dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Pada akhirnya gol-gol yang kita harapkan sebagai simbol kemenangan tidak akan tercapai.

Dalam pertandingan sepakbola seorang atlit harus menguasai dari berbagai macam teknik-teknik permainan bola, karena seorang atlit harus bisa membuat sebuah pertahanan pada saat dihadap oleh lawan. Pertahanan pada saat permainan bola berlangsung sangatlah memperlihatkan kualitas dan kuantitas dari seorang atlit mampu atau tidaknya membuat sebuah pertahanan agar gawang tidak dijebol atau di masukan bola oleh lawan serta membuat sebuah permainan seperti yang di harapkan oleh suatu tim.

Disamping dari sebuah pertahanan, seorang atlit juga harus bisa menunjukkan bentuk perlawanan pada saat bola akan direbut oleh lawan. Seorang atlit juga mesti menguasai teknik yang bagus agar menunjukkan perlawanan yang imbang dengan lawan-lawannya dan memperlihatkan permainan yang berkualitas sehingga bisa mencapai suatu permainan yang bagus.

Pada Siswa Sekolah Sepakbola Anak Bangsa Parak Laweh ini saya melihat pertahanan dan perlawanan serta dari penguasaan teknik yang di perlihatkan oleh Siswa Sekolah Sepakbola ini masih belum mencapai dari yang diharapkan oleh pelatih Sekolah Sepakbola ini.



Berdasarkan pengamatan langsung ke lapangan pada saat pertandingan terlihat menggiring bola pada Siswa Anak Bangsa pada umumnya masih jauh dari yang diharapkan, dalam permainan terlihat ketika berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan sering kali kehilangan bola. Dalam melakukan menggiring bola Siswa Anak Bangsa juga tidak memperhatikan posisi kawan dan sering terjadi benturan dengan pemain lawan, sehingga dapat mengakibatkan cedera bagi pemain tersebut, disamping itu, jika ada peluang untuk melakukan serangan balik atau *penetrasi* dengan bola di daerah pertahanan lawan, Siswa Anak Bangsa sering lambat untuk melakukannya, sehingga dapat dikejar dan bola dirampas oleh lawan, kalau dibiarkan, dikawatirkan Siswa Anak Bangsa sulit untuk meraih prestasi yang di inginkan, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang menggiring bola dan faktor-faktor yang terkait dengannya, sehingga dengan penelitian ini dapat dihasilkan suatu kesimpulan yang nantinya bisa dijadikan langkah antisipasi dan koreksi terhadap peningkatan prestasi pada Siswa Anak Bangsa.

Hal ini lah yang membuat penulis tertarik dalam melakukan penelitian tentang pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola, dengan judul penelitian adalah “Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang”.

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, baik dari anak-anak, orang tua, bahkan wanita. Kemajuan teknologi yang pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Menurut sejarah, perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di Sekolah dan Universitas di Inggris, di luar sekolah dan Universitas sepakbola berkembang pesat, tetapi tidak menggunakan peraturan, pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan di Sekolah dan Universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut “*the football association*”. Jadi dapat dikatakan bahwa sepakbola modern berasal dari Inggris, pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Robert Guinir dari Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama “*Federation International De Football Association*”. (Tim Pengajar Sepakbola 2005:95).

“permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah seorang pemain di antaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk segi panjang, ukuran panjang adalah 100 s/d 110 meter dan lebarnya 64 s/d 75 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 cm serta dilengkapi oleh 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter” (PSSI, 2007/2008)”.

“Dalam permainan sepakbola digunakan bola bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua orang asisten wasit dan satu orang asisten tunggu. Permainan berlangsung dalam bentuk dua babak, masing-masing babak lamanya 45 menit. Diantaranya kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit” (PSSI, 2007/2008).

Permainan sepakbola bertujuan menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang dan mencegah bola supaya tidak masuk ke gawang regu sendiri. Gol dapat di cetak dengan menggunakan anggota tubuh kecuali kedua tangan.

2. Keterampilan Menggiring Bola

a. Pengertian menggiring bola

Adapun menurut tim pengajar sepakbola (2005), menyatakan bahwa menggiring bola berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.



Berdasarkan pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Ada beberapa cara dalam melakukan menggiring bola, yaitu :

a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk merampas bola. Selain itu pemain yang melakukan menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merampas bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu di ikuti atau dibayangi oleh lawan, maka cara menggiring bola inilah yang terbaik dilakukan, karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Disamping itu kalau melakukan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam pemain dapat merubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

b. Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan, berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara inilah tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola dengan tubuh yang dikontrol dengan baik, sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

c. Menggiring bola dengan kura-kura bagian atas.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari pemain lawan, membawa bola seperti ini dilakukan dengan cepat bahkan kalau kemungkinan bola tidak lagi di giring, melainkan di tendang lalu di kejar (*kick and run*). Bagi pemain yang mempunyai kecepatan lari hal tersebut sangat menguntungkan karena dapat meninggalkan lawan dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Prinsip yang perlu dilakukan untuk menggiring bola dengan baik antara lain : bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat mengawasi situasi permainan pada waktu melakukan menggiring bola.

Jadi dapat disimpulkan bahwa menggiring bola merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan, serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa menggiring bola merupakan salah satu kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola.

d. Fungsi menggiring bola.

Menggiring bola berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, dan memberikan kesempatan kepada teman untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu menggiring bola juga berguna untuk “Mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kipper jika sudah berhadapan langsung dengan kipper”. Sneyers (1988), menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Soedjono (1984:45) menjelaskan bahwa menggiring bola adalah “Membawa bola dengan kaki, dengan tujuan melewati lawan”. Disamping tujuan diatas, menggiring bola juga berguna untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada lawan.



e. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

Untuk menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik banyak faktor yang berpengaruh diantaranya : kecepatan, kelincahan, sarana dan prasarana, kekuatan otot tungkai, kondisi fisik, koordinasi mata kaki.

Kecapatan adalah “Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya”. Arsil (2012) dalam permainan sepakbola, pemain yang memiliki kecepatan yang baik diduga akan mampu melakukan menggiring bola dengan cepat sambil melewati lawan dan juga dapat merebut bola dengan cepat. Dengan demikian kecepatan diduga memberikan kontribusi terhadap kemampuan dribbling.

Dalam pelaksanaan menggiring bola, kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dituntut harus dimiliki oleh setiap pemain. Kelincahan diperlukan, agar pada saat melakukan menggiring bola pemain dapat berbalik arah tanpa kehilangan keseimbangan agar bola sulit dirampas oleh lawan, sehingga kesempatan untuk mengatur irama permainan, menarik lawan dan mencari kesempatan untuk gol akan lebih baik.

Faktor sarana dan prasarana juga menentukan keberhasilan pembinaan dan peningkatan prestasi. Sarana dan prasarana yang memadai, baik secara kualitas maupun secara kuantitas selain dapat meningkatkan motivasi pemain dan pelatih, juga akan mempercepat proses peningkatan prestasi. Sesuai dengan kemajuan teknik di zaman modern ini, perlu peningkatan kualitas sarana dan alat-alat olahraga yang di ikutinya. Suharno (1986). “Sarana dan alat olahraga yang memenuhi syarat mempunyai andil cukup besar di dalam pencapaian prestasi olahraga”. Bertitik tolak dari pendapat di atas, bahwa sarana dan prasarana tidak kalah pentingnya dalam rangka pencapaian prestasi. Untuk itu faktor sarana dan prasarana diduga memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola.

Kekuatan otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk menahan atau menerima beban dalam melakukan suatu aktivitas atau kerja. “Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam jangka waktu tertentu”. Arsil (2012) dengan demikian kekuatan otot tungkai diduga dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola.

Menggiring bola merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, memperlambat tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelaslah bahwa teknik menggiring bola yang baik salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola. Untuk dapat menguasai keterampilan menggiring bola dengan baik banyak faktor yang berpengaruh diantaranya : kecepatan dan kelincahan.

Pada dasarnya kecepatan dan kelincahan merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki setiap pemain pada saat melakukan menggiring bola untuk melewati lawan maupun mencetak gol ketika berhadapan satu lawan satu dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincahan maka ia akan kesulitan melakukan menggiring bola dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Pada akhirnya gol-gol yang kita harapkan sebagai simbol kemenangan tidak akan tercipta.

3. Kecepatan

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan. Kecepatan menurut psikologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot (Jonath dalam Arsil, 1999:82). Menurut Corbin dalam Arsil, (2012:83) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Jarver dalam Arsil, (2012:83). Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat, dan cepat.



Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.

4. Kelincahan

Pate dalam Suhendro (2002:24) menyatakan kelincahan adalah “Kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam keadaan bergerak”. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak baik. Pendapat lain dikemukakan oleh Wahjoedi (2001:61), “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga.

Kelincahan dibutuhkan dalam permainan sepakbola secara umum dan kelincahan dibutuhkan dalam pelaksanaan menggiring bola secara khususnya. Semakin baik tingkat kelincahan seseorang, akan semakin baik pula keterampilan menggiring bolanya tersebut. Harsono (2000:172) menyatakan kelincahan adalah “Orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kemudian Soedjono (2002:6) berpendapat : “Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi yang dikehendaki dengan cepat dan tepat sesaat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan Suharno (2004:33) membagi kelincahan menjadi : a). Kelincahan umum (*general agility*), kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. b). Kelincahan khusus (*special agility*), kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kolerasional, di lapangan sepakbola Siswa Anak Bangsa Parak Laweh Padang, pada bulan November 2014. Populasi penelitian ini adalah atlet Siswa Anak Bangsa Parak Laweh Padang 110, sampel 20 orang. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. Untuk mengukur kecepatan yang dilakukan dengan tes lari dengan jarak 30 m. Mengukur kelincahan dilakukan dengan tes *Dodging run test*. Tes menggiring bola diambil dengan menggiring bola secara *zig-zag* melewati cones, dimana masing-masing cones berjarak 1,5 meter dengan jumlah 10 cones. Data dianalisis dengan menggunakan teknik kolerasi sederhana dan kolerasi ganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan lari cepat jarak 30 meter terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 8,49, skor terendah 4,01, rata-rata (*mean*) 6,15, median 5,87, simpangan baku (*standar deviasi*) 1,40, modus 6,11. Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel berikut:

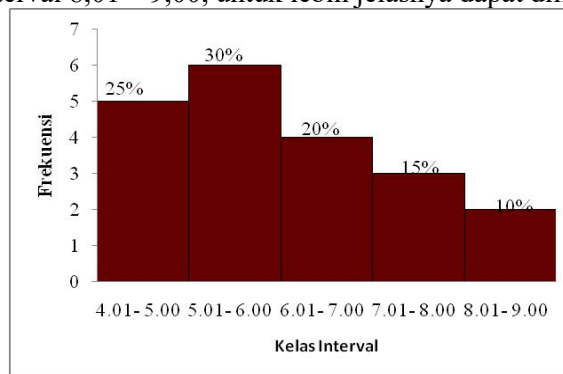
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan (X_1)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (f_a)	Frekuensi Relative (f_r)
1	4.01- 5.00	5	25
2	5.01- 6.00	6	30
3	6.01- 7.00	4	20



4	7.01- 8.00	3	15
5	8.01- 9.00	2	10
	Jumlah	20	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 5 orang (25%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 4,01 – 5,00, 6 orang (30%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 5,01 – 6,00, 4 orang (20%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 6,01 – 7,00, 3 orang (15%) memiliki hasil kecepatan dengan kelas interval 7,01 – 8,00 dan 2 orang (10%) memiliki kecepatan dengan kelas interval 8,01 – 9,00, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram kecepatan

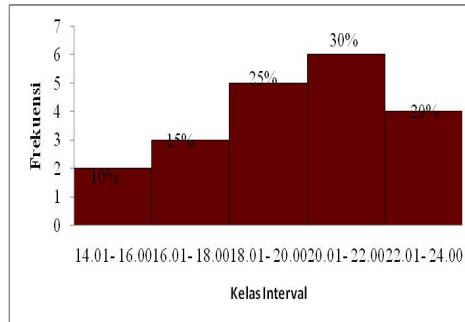
2. Kelincahan

Kelentukan diukur dengan tes *dodging run test* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 23,81, skor terendah 14,25, rata-rata (*mean*) 19,78, median 20,02, simpangan baku (*standar deviasi*) 2,75, modus 14,25. Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (X_2)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	14.01- 16.00	2	10
2	16.01- 18.00	3	15
3	18.01- 20.00	5	25
4	20.01- 22.00	6	30
5	22.01- 24.00	4	20
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 2 orang (10%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 14,01 – 16,00, 3 orang (15%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 16,01 – 18,00, 5 orang (25%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 18,01 – 20,00, 6 orang (30%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 20,01 – 22,00 dan 4 orang (20%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 22,01 – 24,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram kelincahan

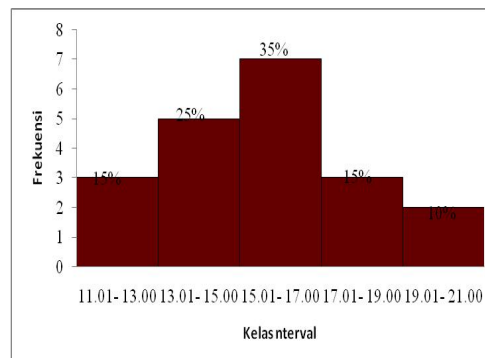
3. Menggiring Bola

Pengukuran tes keterampilan menggiring bola secara *zig-zag* melewati *cones* terhadap 20 orang sampel, didapat skor tertinggi 19,78, skor terendah 11,90, rata-rata (*mean*) 15,42, median 15,33, simpangan baku (*standar deviasi*) 2,26, modus 16,30. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Menggiring Bola (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relative (fr)
1	11.01- 13.00	3	15
2	13.01- 15.00	5	25
3	15.01- 17.00	7	35
4	17.01- 19.00	3	15
5	19.01- 21.00	2	10
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, 3 orang (15%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 11,01 – 13,00, 5 orang (25%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 13,01 – 15,00, 7 orang (35%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 15,01 – 17,00, 3 orang (15%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 17,01 – 19,00 dan 2 orang (10%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19,01 – 21,00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram keterampilan menggiring bola

Pembahasan

1. Kontribusi Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Berdasarkan analisis data, ternyata kecepatan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya kecepatan berkontribusi sebesar 37,65% terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh



Padang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecepatan maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola seorang pemain.

Dari hasil temuan di atas, jelaslah bahwa kecepatan merupakan salah satu faktor yang mempunyai hubungan dan memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Toho Cholik Mutohir dkk (2004:81) menjelaskan bahwa “kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam waktu satuan tertentu”. Apabila dikaitkan dengan kecepatan yang dimiliki seorang pemain sepakbola dalam menggiring bola merupakan usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan gerakan yang cepat, sehingga mampu melewati atau meninggalkan lawan dalam hitungan waktu satuan tertentu. Hal ini akan mempermudah seorang pemain memasuki daerah pertahanan lawan atau dapat dengan mudah menciptakan gol untuk memperoleh kemenangan.

2. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang

Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Berdasarkan analisis data, ternyata kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dengan kemampuan menggiring bola diterima kebenarannya secara empiris. Selanjutnya kelincahan berkontribusi sebesar 21,86% terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kelincahan maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola seorang pemain.

Dari hasil temuan di atas, jelaslah bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Kelincahan menurut Lutan (1986:116) sebagai “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola pada saat menggiring bola dari daerah sendiri ke daerah lawan, begitu juga pada saat melewati lawan bola tetap dalam penguasaan tanpa kehilangan keseimbangan, memancing lawan agar semakin terbuka daerah pertahanan lawan sehingga gerakan menggiring bola semakin dekat dengan gawang lawan. Artinya dengan kelincahan yang baik maka akan dapat mempermudah dalam usaha untuk melewati lawan.

3. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Anak Bangsa Parak Laweh Padang

Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang. Berdasarkan analisis data bahwa kecepatan dan kelincahan berkontribusi secara bersama-sama sebesar 54,58% terhadap keterampilan menggiring bola, artinya semakin tinggi tingkat kecepatan dan kelincahan seseorang maka semakin baik pula kemampuan menggiring bola pemain SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

Dari uraian di atas jelaslah bahwa faktor kecepatan dan kelincahan cukup besar kontribusinya terhadap keterampilan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang, namun masih ada faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola seperti; koordinasi titik gerak, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, koordinasi mata kaki, kondisi fisik, daya tahan, penguasaan teknik, kelentukan tubuh, emosional dan sebagainya.

Berdasarkan temuan data dari ketiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini, jelas menunjukkan bahwa masih banyak pemain yang kurang memiliki keterampilan dalam menggiring bola. Adapun faktor penyebab rendahnya keterampilan menggiring bola pemain SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang yaitu rendahnya tingkat kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa temuan menunjukkan bahwa kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepakbola perlu ditingkatkan melalui latihan secara benar, kontiniu dan secara berkelanjutan. Dengan melakukan latihan secara kontiniu dan berkelanjutan maka akan dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan seorang pemain sepakbola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang.



KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Kecepatan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 37,65% terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang.
2. Kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 21,86% terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang.
3. Kecepatan dan kelincahan berkontribusi atau memberikan sumbangan sebesar 54,58% secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola SSB Anak Bangsa Parak Laweh Padang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. (2012). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Arsil. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi. Padang : FIK UNP.
- Harsono. (2002). Latihan Kondisi Fisik. Jakarta : Koni Pusat.
- Muchtar, Remy. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta : Depdikbud.
- PSSI. 2007/2008. Peraturan Permainan. Jakarta.
- Sneyers, Jef. (1988). Sepakbola. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.
- Suharno, H.P. (1986). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suhendro. (2002). Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Soedjono. (1984). Permainan Bola Besar I (Sepakbola). Padang : Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Syafruddin, (2000). Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. Padang FIK UNP Padang.
- Tim Pengajar Sepakbola. (2005). Buku Ajar Sepakbola. Padang : FIK UNP
- Wahjoedi, (2010). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.