



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 477-485

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu

Wili Alfajri^{1✉}, Rezki²

Universitas Islam Riau

Email wilialfajri09@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pemain klub sepakbola PS Prima Ujung Batu. Riset ini menggunakan jenis korelasi dengan menghitung tingkat hubungan dan kontribusi antara beberapa variabel yang berbeda. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap sampel riset ini yaitu pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu yang berjumlah 17 orang. Tes yang digunakan adalah tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan boomerang run test serta tes keterampilan menggiring bola. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu sebesar 34,22% dengan nilai $r_{hitung} = 0,585 > r_{tabel} = 0,482$ (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu dengan nilai $r_{hitung} = 0,540 > r_{tabel} = 0,482$ sebesar 29,16% (3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu sebesar 39,31% dengan nilai $r_{hitung} = 0,627 > r_{tabel} = 0,482$.

Kata Kunci: *Power Otot Lengan, Koordinasi Mata Dan Tangan, Keterampilan Menggiring Sepakbola*

Abstract

To the dribbling skills of PS Prima Ujung Batu Football Club players. This research employs a correlational approach by calculating the relationship and contribution levels between different variables. Data collection methods include tests and measurements conducted on the study sample, which consists of 17 players from PS Prima Ujung Batu Football Club. The tests used in this study include a 30-meter sprint test for speed, a boomerang run test for agility, and a dribbling skill test. The data analysis technique used is correlation analysis. Based on the research results and discussion, the following conclusions can be drawn: (1) Speed contributes 34.22% to the dribbling skills of PS Prima Ujung Batu Football Club players, with a correlation coefficient of $r_{hitung} = 0,585 > r_{tabel} = 0,482$ (2) Agility contributes 29.16% to the dribbling skills of PS Prima Ujung Batu Football Club players, with a correlation coefficient of $r_{hitung} = 0,540 > r_{tabel} = 0,482$ (3) Speed and agility collectively contribute 39.31% to the dribbling skills of PS Prima Ujung Batu Football Club players, with a correlation coefficient of $r_{hitung} = 0,627 > r_{tabel} = 0,482$.

Keyword: *Arm Muscle Power, Eye-Hand Coordination, Football Dribbling Skills*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan Bangsa dan Negara.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 21 ayat 3 yang berbunyi : "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Berdasarkan pernyataan undang-undang di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pembinaan dalam kegiatan olahraga dapat dilakukan dengan beberapa tahapan, dimulai dari pengenalan cabang olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Dari semua tahapan tersebut dapat dilakukan agar pembinaan dalam pengembangan kegiatan olahraga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Berdasarkan landasan filosofis di atas dan demi mewujudkan potensi- potensi

jasmaniah di masa mendatang. Kegiatan olahraga dapat dibentuk dalam unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga yang berkelanjutan, guna untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan serta mampu mencapai prestasi dalam olahraga yang digelutinya.

Banyak cabang olahraga yang ada di masyarakat. Salah satunya adalah olahraga sepakbola. Sepakbola adalah merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi dalam dunia sepakbola bahwa, permainan sekarang tambah maju dan sepakbola adalah olahraga yang mendapat pengikut dan simpatisan paling banyak di dunia. Artinya permainan ini dikenal dan dimainkan hampir diseluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya. Sekarang telah timbul kelompok-kelompok atau klub-klub sepakbola di masyarakat walau sebagai wahana rekreasi atau untuk mencapai prestasi, sehingga boleh dikatakan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, pemain sepakbola memerlukan penguasaan teknik dasar. Hal ini dikarenakan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan modal utama untuk bermain sepakbola, dalam permainan sepakbola teknik dasar mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan ke dalam (throw in), shooting dan menjaga gawang (goalkeeping). Dari beberapa teknik dasar sepakbola tersebut, peneliti memilih teknik menggiring bola.

Menggiring bola merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Teknik menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki untuk mendorong bola agar bergulir terus di atas lapangan.

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, pemain harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang mumpuni, sehingga sewaktu menggiring bola dengan cepat akan menyulitkan lawan dalam mengejar bola yang digiring, dan kelincahan yang baik akan memudahkan pemain dalam menghindari hambatan berupa hadangan pemain lawan, dengan demikian bola dapat diselamatkan dari penjagaan lawan dan pemain dapat semakin dekat ke gawang lawan untuk melakukan serangan akhir.

Namun berdasarkan hasil pengamatan terhadap pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu sewaktu mereka bermain sepakbola terlihat bahwa masih ada beberapa pemain

yang saat menggiring bola masih lambat, sehingga lawan dapat dengan cepat menghadang untuk merebut bola. Ada pada beberapa pemain yang saat menggiring bola, perkenaan kaki pada bola kurang tepat sehingga terkadang bola terlepas dari kontrol kaki pemain dan bola dapat direbut oleh pemain lawan. Gerakan pemain yang lamban dalam mengubah posisi kaki membuat gerakan terlihat kaku sehingga gerakannya dengan mudah diprediksi oleh lawan. Tidak maksimalnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu mungkin juga disebabkan oleh jaranginya pemain melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan yang berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian "Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu".

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan jenis korelasi dengan menghitung tingkat hubungan dan kontribusi antara beberapa variabel yang berbeda. Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X_1) adalah kecepatan, (X_2) adalah kelincahan dan sebagai variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola pemain sepakbola. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran terhadap sampel riset ini yaitu pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu yang berjumlah 17 orang. Tes yang digunakan adalah tes kecepatan lari 30 meter, tes kelincahan boomerang run test serta tes keterampilan menggiring bola. Teknik pengumpulan data: observasi, kepustakaan, tes dan pengukuran. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kecepatan dan X_2 adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah keterampilan menggiring sepakbola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

1. Analisis Pengaruh Kecepatan (X_1) terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y):

Dari hasil penelitian, kecepatan memiliki kontribusi sebesar 34,22% terhadap keterampilan menggiring bola, dengan nilai $r_{hitung} = 0,585$, yang lebih besar dari $r_{tabel} = 0,482$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecepatan seorang pemain, semakin baik pula keterampilan menggiring bola yang dimilikinya. Kecepatan yang baik memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat dalam menguasai bola, menghindari lawan, dan

mempertahankan kontrol bola selama permainan.

2. Analisis Pengaruh Kelincahan (X_2) terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y):

Kelincahan memberikan kontribusi sebesar 29,16% terhadap keterampilan menggiring bola, dengan nilai $t_{hitung} = 0,540$, yang juga lebih besar dari $t_{tabel} = 0,482$. Ini mengindikasikan bahwa kelincahan merupakan faktor penting dalam kemampuan menggiring bola. Pemain yang memiliki kelincahan tinggi dapat melakukan perubahan arah dengan cepat, menghindari tekanan dari lawan, dan menjaga keseimbangan saat melakukan dribel.

3. Analisis Pengaruh Kecepatan (X_1) dan Kelincahan (X_2) secara Bersama-sama terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y):

Secara simultan, kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi sebesar 39,31% terhadap keterampilan menggiring bola, dengan nilai $t_{hitung} = 0,627$ yang lebih besar dari $t_{tabel} = 0,482$. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan ketika kedua variabel tersebut diuji secara terpisah. Artinya, seorang pemain yang memiliki kecepatan tinggi serta kelincahan yang baik akan lebih efektif dalam menggiring bola dan menghadapi berbagai situasi dalam permainan sepak bola.

Pembahasan

Pada penelitian ini, keterampilan menggiring bola dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu kecepatan dan kelincahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecepatan memiliki kontribusi sebesar 34,22% terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu. Ini menunjukkan bahwa pemain dengan kecepatan yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol bola saat bergerak di lapangan. Kecepatan sangat penting dalam sepak bola karena memungkinkan pemain untuk melewati lawan dengan cepat dan mempertahankan penguasaan bola dalam situasi tekanan.

Selain itu, kelincahan juga memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap keterampilan menggiring bola, yaitu sebesar 29,16%. Kelincahan berperan dalam membantu pemain melakukan perubahan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kontrol bola. Pemain yang lebih lincah akan lebih mudah menghindari tekanan lawan, melakukan gerakan tipu, serta mempertahankan bola dalam kondisi permainan yang dinamis. Nilai t_{hitung} untuk kelincahan (0,540) lebih besar dari t_{tabel} (0,482), yang menegaskan bahwa kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan keterampilan menggiring bola.

Ketika kecepatan dan kelincahan dianalisis secara bersama-sama, hasil penelitian

menunjukkan kontribusi sebesar 39,31% terhadap keterampilan menggiring bola. Ini berarti bahwa kombinasi antara kedua faktor ini memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan ketika dianalisis secara terpisah. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi serta kelincahan yang baik akan lebih efektif dalam menggiring bola, terutama dalam menghadapi situasi permainan yang membutuhkan respons cepat terhadap gerakan lawan.

Dalam dunia sepak bola, keterampilan menggiring bola sangat penting, terutama bagi pemain yang berperan sebagai penyerang atau gelandang serang. Kecepatan memungkinkan pemain untuk bergerak lebih cepat dalam membawa bola ke daerah lawan, sementara kelincahan membantu mereka untuk mengatasi tekanan dari pemain bertahan. Dengan demikian, kedua faktor ini menjadi elemen kunci dalam meningkatkan performa individu di lapangan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kontribusi yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan, masih terdapat 60,69% faktor lain yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Faktor-faktor lain yang mungkin berperan termasuk koordinasi mata dan kaki, keseimbangan tubuh, teknik dasar menggiring bola, serta pengalaman bermain. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan menggiring bola tidak hanya bergantung pada latihan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga harus mencakup latihan teknik dan aspek fisik lainnya.

Bagi pelatih, hasil penelitian ini menjadi dasar untuk merancang program latihan yang lebih terfokus. Latihan kecepatan dapat dilakukan dengan metode sprint pendek dan latihan reaksi cepat, sementara latihan kelincahan bisa dilakukan dengan menggunakan ladder drill, cone drill, dan latihan perubahan arah yang cepat. Dengan menggabungkan kedua jenis latihan ini, pemain dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola mereka secara lebih efektif.

Pengurus klub juga memiliki peran dalam meningkatkan keterampilan pemain. Penyediaan fasilitas latihan yang memadai, seperti lapangan yang berkualitas, alat bantu latihan kelincahan, serta program pembinaan yang berkelanjutan, dapat mendukung peningkatan performa pemain. Selain itu, pengurus klub juga dapat mengadakan sesi pelatihan tambahan dengan mendatangkan pelatih spesialis untuk meningkatkan aspek fisik dan teknis pemain.

Dari sisi pemain, mereka harus memiliki kesadaran akan pentingnya kecepatan dan kelincahan dalam permainan. Latihan mandiri di luar jadwal latihan tim, seperti melakukan sprint, skipping, dan latihan koordinasi, dapat membantu meningkatkan kemampuan mereka dalam menggiring bola. Selain itu, menjaga kebugaran tubuh melalui pola makan

sehat dan istirahat yang cukup juga menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan performa di lapangan.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola, seperti daya tahan fisik, fleksibilitas, serta aspek mental seperti kepercayaan diri dan pengambilan keputusan. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan menggunakan metode yang lebih kompleks, seperti analisis biomekanika untuk melihat bagaimana gerakan tubuh mempengaruhi efektivitas menggiring bola.

Kesimpulannya, kecepatan dan kelincahan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu. Namun, faktor lain juga berperan dalam menentukan kemampuan seorang pemain dalam menguasai bola. Oleh karena itu, latihan yang terstruktur, dukungan dari pelatih dan pengurus klub, serta kesadaran pemain untuk terus mengembangkan kemampuannya sangat diperlukan agar keterampilan menggiring bola dapat ditingkatkan secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu sebesar 34,22% dengan nilai $t_{hitung} = 0,585 > t_{tabel} = 0,482$.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu dengan nilai $t_{hitung} = 0,540 > t_{tabel} = 0,482$ sebesar 29,16%
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu sebesar 39,31% dengan nilai $t_{hitung} = 0,627 > t_{tabel} = 0,482$.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa nilai hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring sepakbola pemain Klub Sepakbola PS Prima Ujung Batu dengan nilai $t_{hitung} = 0,627 > t_{tabel} = 0,482$.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. Aspura UNM. *Jurnal ILARA*, 2(1), 70-77.
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Batty, E. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. Bandung: Pioner Jaya.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepakbola Untuk Pelajar Atlet dan Semua Orang*. Jakarta: Anugrah.
- Iman, I. (2013). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap hasil Menggiring Bola. *Jurnal*. Universitas Tanjung Pura.
- Imran, M. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1).
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Koger, R. (2010). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten. Macana Jaya Cemerlang
- Luxbacher, J, A. (2012). *Sepakbola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mappaompo, M, A. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2(1), 96-101.
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-Dasar Olahraga Dasar-Dasar Sepakbola*. USA. Pakar Raya Pakarnya Pustaka.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta.
- Nugraha, A. C. (2016). *Mahir Sepakbola Panduan Menjadi Pemain Profesional*. Bandung: Nuansa.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sadiqul. (2016). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan

Menggiring Bola Pada Klub Himadirga Penjaskesrek Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. 2(1), 13 – 25

Sapulete, J, J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*, 3(1), 108-114.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajawali Press.