

# HUBUNGAN KELINCAHAN, KECEPATAN, DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA UNIVERSITAS BINA DARMA

M. Haris Satria<sup>1</sup>  
Bangkit Seandi Taroreh<sup>2</sup>

Universitas Bina Darma  
[haris@binadarma.ac.id](mailto:haris@binadarma.ac.id), [bangkitseanditaroreh@binadarma.ac.id](mailto:bangkitseanditaroreh@binadarma.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi (*Correlational Design*) dengan jumlah sampel 17 orang siswa. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola Bina Darma berjumlah 17 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu *dogging run*, lari 40 meter, *modified bass test of dynamic balance*, dan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan SPSS statistik 23. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kelincahan dengan menggiring bola ( $0.019 < 0.005$ ), terdapat hubungan kecepatan dengan menggiring bola ( $0.027 < 0.005$ ), terdapat hubungan keseimbangan dengan menggiring bola ( $0.001 < 0.005$ ), dan terdapat hubungan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dengan menggiring bola, nilai  $F_{hitung} = 22,35 > F_{tabel} = 3,411$ .

**Kata kunci:** kelincahan, kecepatan, keseimbangan, menggiring bola

## Abstract

*This study aims to determine the correlation between agility, speed, and balance by dribbling University Bina Darma football players. The method used in this study uses a correlation design (correlation design) with a sample of 17 students. The population in this study were all Bina Darma football players totaling 17 people and the sample in this study amounted to 17 people. The instruments in this research used dogging run, 40 meter run, modified bass test of dynamic balance, and dribbling. Data analysis techniques using SPSS statistics 23. The results showed that there was have a correlation of agility with dribbling ( $0.019 < 0.005$ ), there was a correlation speed with dribbling ( $0.027 < 0.005$ ), have a correlation balance with dribbling ( $0.001 < 0.005$ ), and have a correlation agility, speed and balance with dribbling,  $F \text{ count} = 22.35 > F_{table} = 3.411$ .*

**Keywords :** agility, speed, balance, dribling

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke dalam gawang. Muhajir (2004:1) mengatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik ketika seseorang menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar sepakbola yaitu meliputi aktivitas mengoper, menembak, menggiring bola, mengontrol dan menyundul bola. Hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007:1) yang menyatakan bahwa kemampuan dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai antara lain adalah menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Dari teknik dasar di atas salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Ketika seorang pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik maka pemain akan sangat mudah untuk melewati lawan, merubah area permainan, mengatur tempo permainan dan memudahkan untuk masuk ke jantung pertahanan musuh sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan sangat terbuka. Kemampuan menggiring bola yang baik, tidak terlepas dari kemampuan biomotorik manusia. Kemampuan biomotorik manusia yang dominan untuk menggiring bola dalam sepakbola yaitu meliputi kelincahan, kecepatan dan keseimbangan. Jadi, menggiring bola berkaitan erat dengan ketiga komponen tersebut.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya (Widiyastuti, 2015: 137). Menurut Subardjah (2012: 11) kelincahan adalah kemampuan seorang atlet untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dari dua pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan tepat dimana pada saat yang bersamaan dilakukan gerakan lain tanpa mengalami kehilangan keseimbangan.

Menurut Sukadiyanto (2010:144) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Arah latihan kecepatan mencakup arah ke depan, belakang, samping (kanan-kiri) sedangkan jarak relatif pendek. Untuk jarak dan bentuk latihan kecepatan adalah pendek-pendek dan terputus-putus dengan arah yang berganti-ganti secara mendadak.

Selanjutnya menurut Widiastuti (2015:161) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan untuk dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam melaksanakan tugas sehari-hari ataupun dalam melakukan aktivitas keolahragaan keseimbangan sangat dibutuhkan.

Berangkat dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma. Adapun judul penelitian yang akan diangkat adalah hubungan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma. Harapannya penelitian ini berkontribusi untuk perkembangan olahraga di Indonesia pada umumnya dan Bina Darma khususnya.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

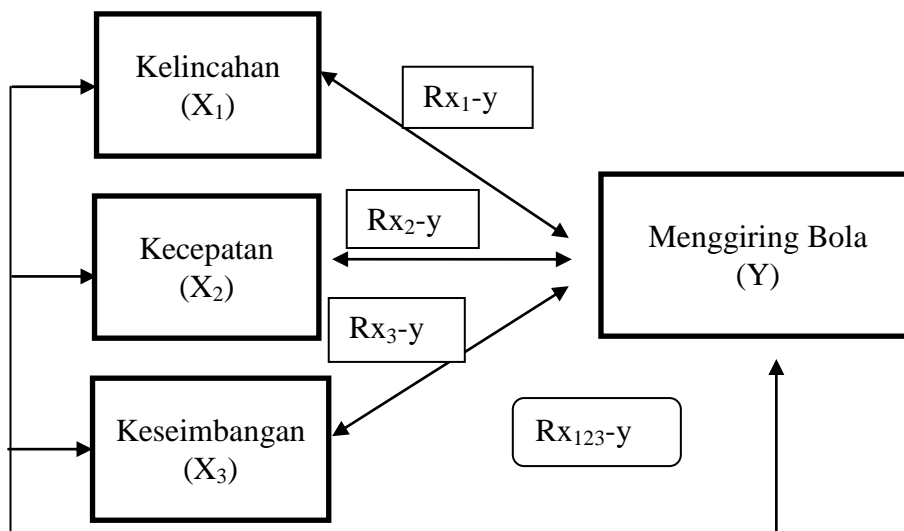
Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan, apabila ada seberapa eratnyanya serta berarti atau tidaknya (Arikunto, 2010:203).

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

## Rancangan Penelitian



Gambar 1. Rancangan Penelitian  
(Sumber: Sugiyono, 2012)

### Keterangan:

$X_1$  = Kelincihan

$X_2$  = Kecepatan

$X_3$  = Keseimbangan

$Y$  = Menggiring Bola

$X_1$  dan  $Y$  = Hubungan Kelincihan dengan Kemampuan Menggiring Bola

$X_2$  dan  $Y$  = Hubungan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola

$X_3$  dan  $Y$  = Hubungan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola

$X_1 X_2 X_3$  dan  $Y$  = Hubungan Kelincihan, Kecepatan, dan Keseimbangan dengan Kemampuan Menggiring Bola

### Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di lapangan Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). Sumatera Selatan  
Waktu penelitian dilakukan hari Jum'at, Sabtu dan Minggu pada pukul 16.00 WIB – 18.00 WIB.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta sekolah sepak bola Senuro. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Arikunto, 2006: 130). Keseluruhan yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Universitas Bina Darma yang berjumlah 17 orang. Arikunto (2006: 131) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. "Untuk sekedar ecer-ecer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih".

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Universitas Bina Darma yang berjumlah 17 orang.

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

### Instrumen Tes

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2012: 148). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Kelincahan menggunakan *dogging run* (Widiastuti, 2008:142).
2. Kecepatan menggunakan tes lari cepat 40 meter (Widiastuti, 2015:126).
3. Keseimbangan menggunakan *Modified Bass Test of Dynamic Balance* (Widiastuti, 2015:164)
4. Menggiring bola menggunakan tes menggiring bola melewati *cone* satu ke *cone* lainnya dan kembali ke *cone* awal. (Nurhasan, 2007:161)

### Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara. Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma.
2. Terdapat hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma
3. Terdapat hubungan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma
4. Terdapat hubungan antara kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu uji t (t-test). Uji t tersebut menggunakan *SPSS statistic 23*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyajian Data Kelincahan ( $X_1$ ), Kecepatan ( $X_2$ ), Keseimbangan ( $X_3$ ) dan Menggiring Bola ( $Y$ )

Berikut adalah penyajian data hasil penelitian yang dilakukan terhadap 17 pemain sepakbola Universitas Bina Darma. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1.  
Data Hasil Penelitian

No.	Nama	Kelincahan ( $X_1$ )	Kecepatan ( $X_2$ )	Keseimbangan ( $X_3$ )	Menggiring Bola ( $Y$ )
		(detik)	(detik)	(detik)	(detik)
1	X1	15,21	06,37	16,26	17,30
2	X2	15,30	06,21	17,04	18,42
3	X3	14,76	05,39	16,56	19,08
4	X4	15,03	06,76	18,36	18,23
5	X5	14,12	05,41	15,45	17,57
6	X6	15,07	06,20	11,58	19,34
7	X7	15,34	06,43	17,10	18,12
8	X8	14,21	05,72	19,38	17,13
9	X9	14,17	05,11	20,21	17,09
10	X10	16,09	07,46	18,23	18,14
11	X11	15,32	06,34	17,32	18,03
12	X12	14,21	06,05	16,43	18,50

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

13	X13	16,10	08,12	17,35	19,04
14	X14	13,26	04,23	22,30	17,03
15	X15	14,23	05,51	16,56	18,45
16	X16	14,45	05,11	17,45	18,37
17	X17	16,28	08,53	13,02	19,17

### Korelasi Sederhana Kelincahan Dengan Menggiring Bola (X<sub>1</sub> Dengan Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan statistik dimana taraf signifikannya adalah ( $0.019 < 0.005$ ). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2.  
Korelasi Sederhana Kelincahan dengan Menggiring Bola  
**Correlations**

		Kelincahan	Menggiring Bola
Kelincahan	Pearson Correlation	1	.563*
	Sig. (2-tailed)		.019
	N	17	17
Menggiringbola	Pearson Correlation	.563*	1
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	17	17

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Korelasi Sederhana Kecepatan Dengan Menggiring Bola (X<sub>2</sub> Dengan Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan statistik dimana taraf signifikannya adalah ( $0.027 < 0.005$ ). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.  
Korelasi Sederhana Kecepatan dengan Menggiring Bola  
**Correlations**

		kecepatan	menggiringbola
Kecepatan	Pearson Correlation	1	.534*
	Sig. (2-tailed)		.027
	N	17	17
Menggiringbola	Pearson Correlation	.534*	1
	Sig. (2-tailed)	.027	
	N	17	17

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Korelasi Sederhana Keseimbangan Terhadap Menggiring Bola (X<sub>3</sub> Dengan Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan statistik dimana taraf signifikannya adalah ( $0.001 < 0.005$ ). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.  
Korelasi Sederhana Keseimbangan dengan Menggiring Bola  
**Correlations**

		keseimbangan	menggiringbola

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Keseimbangan	Pearson Correlation	1	-.717**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	17	17
Menggiringbola	Pearson Correlation	-.717**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	17	17

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Korelasi Sederhana Kelincahan, Kecepatan, dan Keseimbangan Terhadap Menggiring Bola (X<sub>3</sub> Dengan Y)

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan menggiring bola. Hasil tersebut dapat dilihat dari perhitungan statistik dimana taraf signifikannya adalah  $(0.000 < 0.005)$ . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2.

Korelasi Sederhana Kelincahan, Kecepatan dan Keseimbangan dengan Menggiring Bola  
**Correlations**

Control Variables			Kelincahan	Kecepatan	Keseimbangan
Menggiringbola	Kelincahan	Correlation	1.000	.895	.366
		Significance (2-tailed)	.	.000	.163
		df	0	14	14
	Kecepatan	Correlation	.895	1.000	.429
		Significance (2-tailed)	.000	.	.097
		df	14	0	14
	Keseimbangan	Correlation	.366	.429	1.000
		Significance (2-tailed)	.163	.097	.
		df	14	14	0

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola dengan taraf signifikannya adalah  $(0.019 < 0.005)$ .
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola dengan taraf signifikannya adalah  $(0.027 < 0.005)$ .
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola dengan taraf signifikannya adalah  $(0.001 < 0.005)$ .
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan menggiring bola dengan nilai  $F_{hitung} = 22,35 > F_{tabel} = 3,411$ .

### Saran

Berdasarkan simpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti rekomendasikan yaitu :

1. Bagi guru, dosen terutama untuk pelatih agar dalam latihan dapat memperhatikan komponen biomotorik manusia yang terdiri dari unsur kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola sepakbola bagi pemain/ atlet.
2. Perlunya penelitian lanjutan dari penelitian ini dan memperbanyak sampel juga variabel yang lebih luas, agar diperoleh gambaran secara komprehensif dan mendalam tentang kemampuan menggiring bola.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Meilke, Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepakbola*. PT Intan Sejati. Bandung.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan praktik SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga.
- Subardjah, H. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2010. *Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.