

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMA NEGERI 1 SETU.

Tatang Iskandar¹, Dimas Pradana²
Universitas Islam 45 Bekasi
papapt42nk@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Setu. Metode penelitian ini adalah metode korelasi. Jumlah populasi 15 orang peserta latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Setu, dan sampel yang diambil berjumlah 15 orang dengan teknik total *sampling*. Instrumen tes dan pengukuran untuk keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance*, tes kelincahan menggunakan *zig-zag run*, dan tes menggiring bola. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dengan teknik regresi dan korelasi. Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat hubungan yang positif antara *Power Lengan* (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dengan koefisien koerlasi (r_{y_1}) sebesar 0,632 dan kontribusi sebesar 55%, (2) terdapat hubungan positif antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dengan koefisien koerlasi (r_{y_1}) sebesar 0,978 dan kontribusi sebesar 95%, (3) Terdapat hubungan positif antara keseimbangan (X_1) kelincahan (X_2) secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola (Y) dengan koefisien koerlasi (r_{y_1}) sebesar 0,980 dan kontribusi sebesar 96%.

Kata Kunci: keseimbangan, kelincahan, keterampilan menggiring bola

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer diseluruh dunia hampir disetiap daerah terdapat lapangan sepakbola tidak hanya orang dewasa saja yang memainkan sepakbola tua muda, besar kecil, kaya miskin, karyawan, pedagang, petani bahkan wanitapun juga memainkan sepakbola. Jutaan orang terpesona dengan permainan sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain

¹Tatang Iskandar: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

²Dimas Pradana: Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Islam "45" Bekasi

sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), heading (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitannya dengan keterampilan *dribble* untuk melindungi bola dari lawan yang mencoba mengambilnya, melindungi bola dengan menempatkan tubuh diantara bola dan lawan yang mencoba mengambil bola.

Berdasarkan hasil observasi awal, tim sepakbola SMA Negeri 1 Setu merupakan salah satu tim kuat yang sering menjuarai berbagai even antar sekolah. Atlet-atletnya memiliki kemampuan *dribbling* (menggiring bola) yang cukup bagus. Banyak faktor pendukung supaya memiliki kemampuan menggiring bolanya bagus, diantara faktor pendukung itu salah satunya adalah faktor keseimbangan dan kelincahan. Oleh sebab itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Setu.

Keseimbangan

Menurut Scheunemann (2014: 29) Keseimbangan (*ballance*) adalah kemampuan untuk menilai faktor-faktor di dalam dan luar diri pemain sehingga membuat pemain mampu mengendalikan gerak tubuh atau posisi tubuhnya tanpa kehilangan keseimbangan. Diperkuat oleh Widiastuti (2015 : 161) yang menyatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Menurut Nurhasan (2007: 180) keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuro-muscular*. Keseimbangan dapat dilihat dalam kegiatan berjalan, berdiri, dan berbagai jenis cabang olahraga. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput).

Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan motorik untuk menjaga kestabilan tubuh dalam berbagai gerakan, baik dalam keadaan dinamis maupun dalam keadaan statis. Keseimbangan *statik* maupun keseimbangan *dinamik* merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi *statis* maupun dalam kondisi *dinamis*. Keseimbangan sangat penting dalam menjalankan aktifitas sehari-hari.

Keseimbangan terdiri dari dua kelompok, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis yaitu kecakapan untuk mempertahankan keseimbangan badan dalam posisi diam, sedang keseimbangan dinamis yaitu kecakapan untuk menjaga keseimbangan badan dalam posisi bergerak (<http://www.brianmac.co.uk>). Diperkuat oleh Ismaryanti (2006: 48) terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis.

Selanjutnya, komponen-komponen keseimbangan menurut Kahle and Tevald (2014: 68) berperan penting dalam kualitas keseimbangan seseorang yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Adapun manfaatnya sebagai berikut: (1) mencegah cedera, (2) meningkatkan ketangkasan gerak, (3) efisiensi dan efektivitas gerak, (4) mempermudah melatih teknik gerakan. Keseimbangan seseorang tidak luput dari beberapa aspek yang dapat menentukan keseimbangan seseorang diantaranya: (1) berat badan, (2) lebar bidang tumpu, (3) tinggi rendahnya titik berat badan, stabilitasnya bidang tumpu, (4) gaya yang bekerja pada badan, (5) koordinasi susunan saraf dan alat indra.

Kemampuan mempertahankan keseimbangan sangat kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi *neuromuskuler, proprioseptif, vestibular*, dan sistem *visual*. Kemampuan keseimbangan akan menurun dengan berjalannya usia sehingga orang yang berada pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cedera. Kemampuan keseimbangan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot yang memiliki peran penting untuk mempengaruhi keseimbangan, selain kekuatan otot kaki kekuatan otot perut, batang *ekstremitas* juga memiliki fungsi untuk menjaga keseimbangan menurut Kahle and Teveld (2014: 68).

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan tubuh baik pada saat berdiri (statis) atau pun pada saat bergerak (dinamis). Mengembangkan kemampuan keseimbangan tubuh dapat melalui aktivitas olahraga baik berupa olahraga senam, jalan sehat, lari pagi atau bersepeda. Berbagai olahraga lainnya seperti sepakbola, bola basket, bulu tangkis, futsal, renang, tenis meja, dan tenis lapangan juga dapat melatih keseimbangan.

Kelincahan

Menurut Scheunemann (2014: 29) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan pemain mengubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Berbeda dengan seorang pelari 100 meter, seorang pemain harus mampu berlari sekaligus mengubah arah lari dengan cepat. Menurut Getchell dalam buku Widiastuti (2015: 137) *agility* atau kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan menurut Ismaryati (2006: 41) kelincahan

merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Selain itu, kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincihan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincihan adalah gerakan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Jadi, kelincihan merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mempertahankan bola yang sedang dikuasai. Kelincihan badan bagi seorang pemain sepakbola sangat diutamakan karena dalam menggiring bola seorang pemain sangat membutuhkan keseimbangan badan untuk menggecoh lawan dalam suatu pertandingan.

Sepakbola

Menurut Aji (2016: 1) sepak bola berasal dari dua kata yaitu “sepak” dan “bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Menurut Luxbacher (2011 : 47) alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukan bola ke gawang lawan.

Keterampilan Menggiring Bola

Menurut Oktara (2010 : 119) menggiring bola (*dribbling*) adalah menendang bola dengan cara terputus-putus atau secara pelan-pelan. Fungsi dari teknik menggiring bola adalah untuk mendekatin jarak atau sasaran, menghambat permainan dan untuk melewati lawan. Danny Mielke (2003: 1) menambahkan bahawa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerana semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menurut Aji (2016: 8) menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan. Cara menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki

kanan maupun kaki kiri, dapat juga dikombinasikan antara kaki kanan dan kaki kiri. Setiap bagian kaki dapat digunakan untuk menggiring bola kecuali tumit.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menggiring bola yakni: (1) giring bola dekat kaki, dan (2) giring bola dengan sisi luar bagian kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan, pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring (Danny Mielke, 2003: 2). Oleh karena itu, untuk mendukung keterampilan menggiring bola seorang pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk menggiring bola.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Fraenkael dan Wallen dalam Mia Kusumawati (2015:49) penelitian korelasi atau korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel. Tujuan penelitian korelasi adalah untuk menentukan hubungan antara variabel atau untuk menggunakan hubungan tersebut untuk membuat prediksi. Penelitian korelasi termasuk ke dalam penelitian deskripsi karena penelitian tersebut merupakan usaha menggambarkan kondisi yang sudah terjadi. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha menggambarkan kondisi sekarang dalam konteks kuantitatif yang direfleksikan dalam variabel.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta latihan ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Setu yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Mia Kusumawati, 2015: 143). Alasan menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasinya dijadikan sampel penelitian. Sehingga sampel yang diambil pada peserta latihan ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 15 orang

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes dan pengukuran untuk keseimbangan menggunakan *modified bass test of dynamic balance* (Widiastuti, 2015: 164), tes kelincahan menggunakan *zig-zag run* (Widiastuti, 2015: 139), dan tes menggiring bola (Nurhasan, 2001: 14).

Analisis data meliputi uji normalitas dengan uji *One-Kolmogorov-Smirnov* pada *SPSS 21,0,for Windows*. Uji homogenitas dengan uji *Barlet* dengan menggunakan uji Anova pada program *SPSS21,0,for Windows*. Uji hipotesis dengan teknik regresi dan korelasi. Data yang diperoleh diolah dengan teknik korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah pertama sebelum menganalisis data adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas data menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Jika $Sig > 0,05$ maka data berdistribusi normal, jika $Sig < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Keseimbangan	Kelincahan	Menggiring_bola
Kolmogorov-Smirnov Z	0.722	0.620	0.453
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.675	0.837	0.986

Nilai signifikansi untuk keseimbangan sebesar 0.675, untuk kelincahan sebesar 0.837, dan untuk menggiring bola sebesar 0.986. Signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variable keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola berdistribusi Normal. Uji homogenitas dengan uji *Barlet* dengan menggunakan uji Anova pada program *SPSS 21,0 for Windows*. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.

Uji Homogenitas dengan Uji Anova

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.861	2	10	.452

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0.452, karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 maka distribusi data adalah homogen.

Hubungan Antara Keseimbangan (X_1) dengan Keterampilan Menggiring Bola (Y)

Berikut ini rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas regresi antara keseimbangan (X_1) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) seperti tampak pada tabel 3.

Tabel 3.

Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien korelasi antara keseimbangan (X_1) dengan menggiring bola (Y)

Korelasi antara	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X ₁ dan Y	0.632	0.456	0.468	8.176

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh hubungan antara keseimbangan (X₁) dengan keterampilan menggiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien koerlasi (ry₁) sebesar 0,632 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 34.382 + 0.304X_1$. Koefisien determinasi sebesar 0,456. Hal tersebut berarti bahwa keseimbangan memberi kontribusi sebesar 55% terhadap keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keseimbangan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Semakin baik keseimbangan, maka semakin baik pula keterampilan menggiring bola. ebaliknya, jika keseimbangan kurang maka keterampilan menggiring bola para atlet pun akan kurang maksimal dan kurang memuaskan.

Hubungan Antara Kelincahan (X₂) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)

Berikut ini rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas regresi antara kelincahan (X₂) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) seperti tampak pada tabel 4.

Tabel 4.

Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien korelasi antara Kelincahan (X₂) dengan menggiring bola (Y)

Korelasi antara	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X ₂ dan Y	0.978	0.956	0.953	2.176

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh hubungan antara kelincahan (X₁) dengan keterampilan menggiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien koerlasi (ry₁) sebesar 0,978 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 1.112 + 0.978X_2$. Koefisien determinasi sebesar 0,956. Hal tersebut berarti bahwa kelincahan memberi kontribusi sebesar 95% terhadap keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan menggiring bola. Semakin baik kelincahan, maka semakin baik pula keterampilan menggiring bola. Dan sebaliknya, jika kelincahan, maka keterampilan menggiring bola para atlet pun akan kurang maksimal dan kurang memuaskan.

Hubungan Antara Keseimbangan (X₁) dan Kelincahan (X₂) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y)

Berikut ini rangkuman hasil perhitungan uji signifikansi dan linearitas regresi antara keseimbangan (X₁) dan kelincahan (X₂) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) seperti tampak pada tabel 5.

Tabel 5.

Rangkuman Hasil Perhitungan Signifikansi Koefisien korelasi antara keseimbangan (X_1) dan Kelincahan (X_2) dengan Keterampilan Menggiring bola (Y)

Korelasi antara	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
X_1, X_2 dan Y	0.980	0.960	.954	2.152

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh hubungan antara kelincahan (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) ditunjukkan oleh koefisien koerlasi (ry_1) sebesar 0,980 dengan persamaan regresi $\hat{Y} = 2.971 + 0.212X_1 + 0.864X_2$ Koefisien determinasi sebesar 0,960. Hal tersebut berarti bahwa keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama memberi kontribusi sebesar 96% terhadap keterampilan menggiring bola.

Artinya, semakin baik keseimbangan dan kelincahan, makin baik pula keterampilan menggiring bola. Dan sebaliknya, makin rendah keseimbangan dan kelincahan, makin rendah pula keterampilan menggiring bola. Oleh karena itu, keseimbangan, dan kelincahan merupakan dua variabel yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, walaupun salah satu dari kedua variabel tersebut hanya sebagai pendukung.

SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini antara lain: (1) terdapat hubungan yang positif antara keseimbangan (X_1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dengan koefisien koerlasi (ry_1) sebesar 0,632 dan kontribusi sebesar 55%, (2) terdapat hubungan positif antara kelincahan (X_2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dengan koefisien koerlasi (ry_1) sebesar 0,978 dan kontribusi sebesar 95%, (3) Terdapat hubungan positif antara keseimbangan (X_1) dan kelincahan (X_2) secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola (Y) dengan koefisien koerlasi (ry_1) sebesar 0,980 dan kontribusi sebesar 96%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga*. Pamulang: Ilmu
- Danny Mielke. 2003. *Dasar – dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- <http://www.brianmac.co.uk> diakses pada tanggal 11 November 2014.
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

- Kahle, Nicole & Tevald, Michel A. 2014. Core Muscle Strengthenings improvement of balance performance in Community-Dwelling Older Adults: A Pilot Study. *Journal Of Aging And Physical Activity*, Volume 22, No. 1, pg. 65-73.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2007. *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Oktara, Bebby. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda.
- Scheunemann, Timo. 2014. *AYO INDONESIA*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.