



## **HUBUNGAN KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN KELENTUKAN DENGAN MENGGIRING BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 MUARA BADAK KALIMANTAN TIMUR**

*Eric Satya Adi Wicaksana, Jance J Sapulete, Nurjamal,*

*Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman*

*Ericsatya3@gmail.com*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; A(1) Apakah ada hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar". (2) Apakah ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar". (3) Apakah ada hubungan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar". (4) Apakah ada hubungan kecepatan, kelincahan, dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar".

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Populasinya adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" yang berjumlah 42 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan teknik random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis korelasi sederhana ( $r$ ), dan analisis regresi ganda ( $R$ ) melalui program SPSS 16 pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" dimana diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_0$ ) = 0,879 > 0,3610. (2) Ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" dimana diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_0$ ) = 0,841 > 0,3610. (3) Ada hubungan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" dimana diperoleh nilai  $r$  hitung ( $r_0$ ) = 0,727 > 0,3610. (4) Ada hubungan kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" dimana diperoleh nilai  $F$  hitung = 29.610 ( $p < 0,01$ ) dan diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R$  square) sebesar = 0,774 sehingga dapat diartikan bahwa besaran hubungan kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Muara Badak Filial "Tanah Datar" ini adalah 88,0% dan sisanya sebesar 12,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diamati dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Kecepatan, Kelincahan, Kelentukan, Kemampuan menggiring bola*

## **Pendahuluan**

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai.

Pendidikan jasmani dimaksudkan untuk peningkatan kondisi fisik siswa yang sehat rohani dan jasmani sehingga siswa memiliki tubuh yang bugar salah satunya dengan berolahraga, salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani di SMPN 1 Muara Badak Fillial “Tanah Datar” ialah permainan sepak bola proses pembelajaran sepak bola merupakan mata

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, kecepatan lari 50 meter adalah salah satu nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint). Kelangsungan gerakan lari jarak pendek secara teknis adalah sama, apabila terjadi perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena adanya perbedaan jarak yang di tempuh. Untuk pengambilan data di lapangan pengukurannya menggunakan instrument test lari 30 meter karena dianggap sesuai dengan jarak tempuh pada kemampuan menggiring bola.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, menandakan kelincahannya cukup baik. Nur Ichsan Halim (2011: 18). Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi harus memiliki fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Selain dari faktor tersebut keseimbangan juga sangat penting dalam kelincahan. Pada penelitian nantinya akan menggunakan instrument zig-zag run test.

Muhajir (2004: 6). Kelentukkan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukkan atau flexibility bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan agar dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berat. Seseorang yang memiliki kelentukkan adalah orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis.

## **Kajian Pustaka**

Sepak bola adalah olahraga paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Tapi kebanyakan dari kita tidak tahu tentang

sejarah sepak bola itu sendiri. Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tima dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Olahraga ini sangat terkenal dan dimainkan di 200 negara dengan berbagai kejuaraan sepak bola yang diselenggarakan oleh FIFA. Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci. Lapangan yang digunakan dalam permainan ini memiliki lebar 50-100 yard dan panjang 100-300 yard. Gawang tempat mencetak gol terletak di bagian ujung lapangan dengan dibatasi jarring berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki (Al-Hadiqie, 2013: 9).

### **Metode Penelitian**

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang akan di kumpulkan dalam penelitian ini meliputi data kecepatan lari 50 meter, dan kelentukkan, data kelincahan dan data kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian, maka harapan dalam metode penelitian harus tepat. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis deskriptif. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan suatu gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh yang elastis dan lentur dalam suatu gerak yang seluas mungkin untuk melakukan gerakan menggiring bola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik Kemampuan menggiring bola adalah kemampuan seseorang dalam berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki biasanya dikaitkan dengan kaki, menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh pemain lawan, setelah menggiring bola pemain dapat melakukan passing (mengoper) kepada rekan atau melakukan shooting (tendangan) untuk menghasilkan gol

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif dan inferensial untuk menguji hipotesis. Dilakukan juga analisis persyaratan yaitu uji normalitas data dengan uji kolmogrov-smirnov. Seluruh rangkaian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan program pengolahan data statistik SPSS 16.0.

### **Hasil**

Data hasil tes kecepatan, kelentukan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”. akan di

analisis dengan menggunakan rumus analisis deskriptif, uji kolmogorov smirnov dan korelasi dengan menggunakan SPSS 16,0. Tabel 4.1. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian

|            | N  | Range | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation | Variance |
|------------|----|-------|---------|---------|---------|----------------|----------|
| Kecepatan  | 30 | 3.26  | 8.97    | 12.23   | 10.4790 | .77743         | .604     |
| Kelincahan | 30 | 4.06  | 15.06   | 19.12   | 16.9450 | 1.11176        | 1.236    |
| Kelentukan | 30 | 10    | 5       | 15      | 9.13    | 2.529          | 6.395    |
| Dribbling  | 30 | 7.35  | 18.77   | 26.12   | 22.3667 | 2.20922        | 4.881    |

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut kecepatan, kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”, dapat dikemukakan sebagai berikut :

- a. Hasil pengujian data secara deskriptif untuk kecepatan dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai rata-rata (mean) yang 10.479 dengan hasil standar deviasi 0.77743 dari range data 3.26 antara nilai minimum 8.97 dan 12.23 maximum
- b. Hasil pengujian data secara deskriptif untuk kelincahan dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai rata-rata (mean) yang 16.945 dengan hasil standar deviasi 1.11176 dari range data 4.06 antara nilai minimum 15.06 dan 19.12 maximum
- c. Hasil pengujian data secara deskriptif untuk kelentukan dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai rata-rata (mean) yang 9.13 dengan hasil standar deviasi 2.529 dari range data 10 antara nilai minimum 5.00 dan 15.00 maximum
- d. Hasil pengujian data secara deskriptif untuk kemampuan menggiring bola dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai rata-rata (mean) yang 22.3667 dengan hasil standar deviasi 2.20922 dari range data 7.35 antara nilai minimum 18.77 dan 26.12 maximum

Untuk mengetahui sebaran data kecepatan, kelincahan, dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z). Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas data kecepatan, kelincahan dan kelentukan

|            | N  | K-S-Z | As.Sig | Keterangan |
|------------|----|-------|--------|------------|
| Kecepatan  | 30 | 0.658 | 0.780  | Normal     |
| Kelincahan | 30 | 0.775 | 0.586  | Normal     |
| Kelentukan | 30 | 0.916 | 0.371  | Normal     |

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data menggunakan uji Kolmogorov Smirnov maka hasil ini menunjukkan sebagai berikut :

- a. Kecepatan memperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov (K-S-Z) dengan nilai 0,658 dan As. Sig dengan nilai 0,780 ( $P > 0,05$ ) dengan demikian data dikatakan berdistribusi normal.
- b. Kelincahan memperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov (K-S-Z) dengan nilai 0,775 dan As. Sig dengan nilai 0,586 ( $P > 0,05$ ) dengan demikian data dikatakan berdistribusi normal.
- c. Kelentukan memperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov (K-S-Z) dengan nilai 0,916 dan As. Sig dengan nilai 0,371 ( $P > 0,05$ ) dengan demikian data dikatakan berdistribusi normal

Tabel 4.3 Hasil uji normalitas data kemampuan menggiring bola

|                           | N  | K-S-Z | As. Sig (p) | Ket    |
|---------------------------|----|-------|-------------|--------|
| Kemampuan menggiring bola | 30 | 0.925 | 0.359       | Normal |

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data menggunakan uji Kolmogorov Smirnov maka hasil ini menunjukkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar” memperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov ( K-S-Z) dengan nilai 0,925 dan As.Sig dengan nilai 0,359 ( $P > 0,05$  ) dengan demikian data dikatakan berdistribusi normal.

**Kesimpulannya:** tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan dribbling rintangan jarak berubah-ubah dan latihan dribbling rintangan jarak tetap secara signifikan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 15 Samarinda.

- a. Uji korelasi hasil tes kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”, diperoleh korelasi pearson r hitung 0,879 > nilai r tabel (0,3610) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan karena nilai r hitung lebih besar dari pada r tabel maka dengan demikian dapat dikatakan ada hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar” yang signifikan, disesuaikan dengan interval koefisien korelasi maka termasuk kategori tinggi.

Uji korelasi hasil tes kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”, diperoleh korelasi pearson r hitung 0,841 > nilai r tabel (0,3610) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan karena nilai r hitung lebih besar dari pada r tabel maka dengan demikian dapat dikatakan ada hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar” yang signifikan, disesuaikan dengan interval koefisien korelasi maka termasuk kategori tinggi.

Uji korelasi hasil tes kelentukan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar”, diperoleh korelasi pearson r hitung  $0,727 < \text{nilai } r \text{ tabel } (0,3610)$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan karena nilai r hitung lebih rendah dari pada r tabel maka dengan demikian dapat dikatakan tidak ada hubungan kelentukan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar” yang signifikan, disesuaikan dengan interval koefisien korelasi maka termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tes kecepatan lari 50 meter, kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMPN 1 Muara Badak Filial “Tanah Datar” memiliki taraf yang signifikan ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sehingga ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola dan nilai korelasi ketiga variabel yakni sebesar 0,880 berkategori tinggi. Dari ketiga komponen tersebut kecepatan berkontribusi sebesar 0,879 atau 87,9%, sedangkan kelincahan 0,841 atau 84,1% dan kelentukan 0,727 atau 72,7%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa jika seseorang pemain memiliki kecepatan, kelincahan, dan kelentukan yang baik maka akan menghasilkan kemampuan menggiring bola yang baik.

- 1) Bagi guru dan pelatih lebih memperhatikan kondisi potensi fisik pemain yang mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola
- 2) Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan sumber ilmiah penelitian yang berkaitan dengan analisis kecepatan, kelincahan dan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

#### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klanten: Macanan jaya kencana.
- Nurhasan. 2013. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Rachmat, Fadillah. 2009. *Ayo, Bermain Sepakbola. Banten*. Kenanga Pustaka Indonesia
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Sugiono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta PT Remaja Rosda Karya.

Teguh, Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi pemain Sepak Bola Profesional*. Kata Pena.