



## ANALISIS KECEPATAN DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SSB PUTRA LINTAS

Deka Ismi Mori Saputra<sup>1</sup>, Ikhsan Maulana Putra<sup>2</sup>  
STKIP MUHAMMADIYAH MUARA BUNGO  
e-mail: [dekaismimori@gmail.com](mailto:dekaismimori@gmail.com),  
[maulanaikhsan88@gmail.com](mailto:maulanaikhsan88@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini berlatar belakang lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan dribbling bola pemain sepak bola Putra Lintas sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam dribbling bola dan pemain yang tidak memiliki kelenturan yang baik terlihat kaku dan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri.

Metode penelitian tergolong pada jenis penelitian yang bersifat deskriptif. Analisis yang menggunakan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis kecepatan dan kelenturan terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola. Variable bebas yaitu kecepatan (X1) dan kelenturan (X2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan dribbling pemain Sepak bola SSB Putra Lintas Muara Bungo (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Dribbling pemain Sepak bola SSB Putra Lintas sebesar 42,1%. 2. kemudian Kelenturan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan Dribbling pemain Sepak bola SSB Putra Lintas sebesar 16,4%. 3. Kecepatan dan Kelenturan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap Kemampuan Dribbling sebesar 16,1%.

**Kata Kunci:** Analisis; Kecepatan; Kelenturan; Dribbling; Sepak bola

### ABSTRACT

*This study was based on the background of weak ball possession or the dribbling speed of the Putra Lintas soccer player so that it could not be controlled properly and the ball was released from control and made it easier for the opponent to grab the ball. In addition, players who do not have good speed appear sluggish in dribbling the ball and players who do not have good flexibility look stiff and often have collisions with opponents which cause injury to the player himself.*

*The research method belongs to the type of research that is descriptive. Analysis using a quantitative approach aims to determine and analyze the speed and flexibility of the dribbling abilities of soccer players. The independent variable is speed (X1) and flexibility (X2), while the dependent variable is the dribbling ability of the SSB Putra Lintas Muara Bungo soccer player (Y). The results showed that speed made a significant contribution to the Dribbling Ability of SSB Putra Lintas soccer players by 42.1% .2. Then Flexibility made a significant contribution to the Dribbling Ability of SSB Putra Lintas soccer players by 16.4% .3. Speed and Flexibility together provide significant contributions to Dribbling Ability by 16.1%.*

**Key words:** Analysis; Speed; Flexibility; Dribbling; Soccer



## PENDAHULUAN

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang telah banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepak bola Indonesia yang didirikan pada tanggal 19 April tahun 1930. Perkembangan sepak bola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepak bola baik sekolah sepak bola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2005: 18-19) bahwa : Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Dari kutipan di atas, perkembangan sepak bola yang sangat pesat juga dirasakan di daerah Jambi terutama Kabupaten Muara Bungo. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub di Muara Bungo melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu salah satu diantaranya adalah SSB Putra Lintas.

SSB Putra Lintas rutin melakukan pembinaan pemain-pemain muda potensial usia 18 tahun ke atas. SSB Putra Lintas pernah melahirkan pemain yang berprestasi di tingkat nasional seperti Fadil dan Gio. Namun prestasi tersebut tidak bertahan sampai saat sekarang, mulai tahun 2017 sampai tahun 2018 saat sekarang prestasi SSB Putra Lintas kelihatannya cenderung menurun dan tidak pernah memperoleh prestasi puncak di setiap kejuaraan (perlombaan) sepak bola yang diadakan baik di Kabupaten Muara Bungo maupun di tingkat Jambi. Agar dapat menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina/pelatih dan oleh pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepak bola yang baik. Salah satunya dapat dilakukan

dan ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Adapun Syafruddin (2011) mengemukakan bahwa "pada dasarnya prestasi olahraga ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) mental atau psikis". Dan Ehlenz/Grosser/Zimmermann dalam Syafruddin(2011:54) memperjelas bahwa kondisi fisik, teknik, taktik dan mental disebut sebagai unsure unsure atau komponen prestasi olahraga karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet, baik secara perorangan maupun berkelompok dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental yang dimiliki atlet.

Muchtar (1992:54) mengemukakan "untuk dapat pandai bermain sepak bola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan, agar fisik dan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik". Selanjutnya Dirjen Olahraga dan Pemuda (1972:4) "kondisi fisik yang baik dapat menentukan sampai dimana seorang pemain yang dapat meningkatkan teknik dasar permainan sepak bola". Penguasaan teknik dasar permainan sepak bola yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri (mental) cukup tinggi. Setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu. Oleh sebab itu komponen prestasi sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi sepak bola khususnya pada SSB Putra Lintas Kabupaten Muara Bungo.

Pada kenyataannya di lapangan banyak pemain SSB Putra Lintas yang mengalami kendala terhadap komponen prestasi, sehingga dapat mempengaruhi pencapaian prestasi sepak bola. Kondisi fisik yang dimaksudkan dapat mempengaruhi teknik dasar pemain adalah kecepatan dan kelenturan, kemudian salah satu teknik dasar yang dipengaruhi oleh kecepatan pemain SSB Putra Lintas adalah kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan pemantauan peneliti dan fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti menduga kecepatan dan



kelenturan yang dimiliki pemain SSB Putra Lintas masih rendah. Hal ini terbukti dari lemahnya penguasaan bola atau kecepatan gerakan *dribbling* bola pemain sehingga tidak dapat dikontrol secara baik dan bola terlepas dari penguasaan serta memudahkan lawan untuk merebut bola. Di samping itu pemain yang tidak memiliki kecepatan yang baik terlihat lamban dalam *dribbling* bola dan pemain yang tidak memiliki kelenturan yang baik terlihat kaku dan sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain itu sendiri. Hal ini mengakibatkan pemain menjadi kurang percaya diri dengan kemampuannya sehingga seringkali gagal dan terlambat menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik. Sebaliknya apabila kecepatan dan kelenturan *dribbling* pemain baik, dapat mengontrol bola dengan baik serta memudahkan dalam melakukan serangan serta dapat mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Berdasarkan pemantauan peneliti di lapangan dan dari hasil wawancara dengan Bapak Agusriyanto, selaku pelatih kepala SSB Putra Lintas tanggal 1 Agustus 2018 bahwa kekurangan pada kemampuan *dribbling* pemain mempengaruhi tempo dan kualitas pemain. Diduga apabila permasalahan ini terus berkelanjutan dikhawatirkan prestasi sepak bola pemain SSB Putra Lintas akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak didukung oleh unsur kecepatan yang baik diduga mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain. Artinya, pemain SSB Putra Lintas tidak dapat bermain bola secara baik dan mempengaruhi pencapaian prestasi.

Bertolak dari permasalahan di atas dapat dikemukakan bahwa dalam kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas diduga salah satunya dipengaruhi oleh unsur kecepatan. Diduga apabila unsur kecepatan yang dimiliki pemain SSB Putra Lintas baik, dapat menampilkan kemampuan *dribbling* yang baik dan mengatur tempo permainan dengan baik. Sebaliknya apabila unsur kecepatan dan kelenturan yang dimiliki kurang baik dapat mempengaruhi

kemampuan *dribbling* pemain sehingga mempengaruhi tempo permainan yaitu menjadi lambat ataupun terjadinya kesalahan-kesalahan pada kemampuan *dribbling* pemain seperti terlepasnya bola dari penguasaan pemain atau bola tidak dapat dikontrol dengan baik. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah yaitu mengenai Analisis kecepatan dan kelenturan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Putra Lintas.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes untuk mengetahui seberapa besar kecepatan, kelenturan dan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Putra Lintas. dilanjutkan dengan menghitung besarnya kontribusi variabel bebas yaitu kecepatan ( $X_1$ ) dan kelenturan ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *dribbling* atlet Sepak bola Putra Lintas Muara Bungo ( $Y$ ).

Pada penelitian ini yang dijadikan sampel adalah pemain sepak bola SSB Putra Lintas usia 18 tahun ke atas yang pernah ikut piala liga remaja (Suratin) yang berjumlah 30 orang dan merupakan pemain yang masih aktif latihan serta terdaftar sebagai pemain klub sepak bola SSB Putra Lintas di tahun 2018.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah:

### a. Lari cepat 30 meter (*sprint*) (Harsuki, 2003:330)

1. Tujuan : Mengukur komponen kecepatan
2. Tingkat : 18 tahun ke atas umur
3. Jenis : Laki-laki kelamin
4. Reliabilitas : -
5. : -
- Objektivitas
6. Validitas : *Face validity*
7. : - *Stopwatch*, meteran, Perlengkapan lintasan lari yang datar dan rata 30 meter, pluit, bendera *start*

8. Pelaksanaan : - *Start* yang digunakan adalah *start* berdiri, *testee* berdiri di belakang garis *start*  
- Dengan diberi aba-aba oleh *starter*, *testee* berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish*
9. Penilaian (*scoring*) : - Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan *testee* untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “*ya*” atau bunyi peluit dari *starter* sampai kaki tercepat melewati garis *finish*.
10. Catatan : - Apabila *testee* “mencuri” *start*, harus diulangi
4. Lengan *testee* paralel dengan tungkai dan ujung jari menyentuh meteran (lutut tidak boleh ditekukkan)
5. Dagu *testee* rapat ke lutut dan sikap ini dipertahankan selama tiga detik sehingga dapat dibaca oleh *tester*.
8. Penilaian (*scoring*) : Sikap terakhir *testee* menahan dorongan terakhir dari pada ujung jari-jari tangan dicatat sebagai data penilaian kelenturan dalam penelitian ini.
9. Catatan : 1. Apabila ketika lengan *testee* melakukan gerakan mendorong pada alat ukur dan lutut ditekuk berarti pengukuran tidak sah dan diulang kembali  
2. Apabila *testee* melakukan gerakan mendorong pada alat ukur dengan sentakan yang tidak teratur, hal ini dilakukan pengulangan pengukuran kembali.

**b. Flexiometer (Morrow dalam Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2005 : 9-10)**

1. Tujuan : Untuk mengukur kelenturan
2. Tingkat umur : 18 tahun ke atas
3. Jenis kelamin : Laki-laki
4. *Reliabilitas* : 0,75
5. *Validitas* : 0,67
6. Perlengkapan : Meja, kursi, alat ukur (*flexiometer*), pluit dan alat-alat tulis
7. Pelaksanaan : 1. Letakan *flexiometer* di lantai  
2. *Testee* berdiri di atas alat yang sudah ditaruh di atas kursi dengan tidak memakai alas kaki dengan sikap siap atau berdiri lurus  
3. *Tester* memberikan aba-aba “*ya*”, *testee* menggerakkan togok ke depan

**c. Tes kemampuan *dribbling* dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas (Dinas Pendidikan Nasional untuk Diktat Sepak bola dalam Poerwono, 1985:13)**

1. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan *dribbling* pemain
2. Tingkat umur : 18 tahun ke atas
3. Jenis kelamin : Laki-laki

4. *Reliabilitas* : 0,90
5. *Validitas* : 0,84
6. *Perlengkapan* : 1. Lapangan sepak bola dengan lintasan *dribbling* 13,5 meter  
 2. Patok (*cones*) dengan jarak 1,5 meter terpatok  
 3. *Stopwatch* (alat ukur waktu)  
 4. Meteran (alat ukur panjang lintasan)
7. *Pelaksanaan* : 1. Pemberitahuan informasi  
 2. *Warming up* sampai denyut nadi mencapai 120 / menit  
 3. Atlet berdiri di depan garis *start* dengan sebuah bola di kakinya dalam keadaan siap.  
 4. *Starter* dan pencatat waktu memberikan aba-aba persiapan (*pluit*)  
 5. Apabila “*peluit*” dibunyikan, atlet segera menggiring bola melewati patok-patok yang sudah disediakan dan setelah sampai pada patok terakhir kembali lagi ke daerah *start*, kemudian dilanjutkan dengan orang kedua dan seterusnya.
8. *Penilaian (scoring)* : *Tester* mengambil kecepatan waktu atlet dalam melakukan keterampilan *dribbling* bola.
9. *Catatan* : Apabila di saat melakukan keterampilan *dribbling* bola menjauh dari patok yang disediakan *tester* (tidak terjangkau

lagi) maka *testee* dianggap gagal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Deskripsi Data

Dibawah ini akan disajikan hasil pengukuran Kecepatan dan Kelenturan terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola SSB Putra Lintas. Agar lebih jelasnya masing-masing deskripsi data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

#### 1) Kecepatan ( $X_1$ )

Tabel .

Distribusi frekuensi Kecepatan ( $X_1$ )

No	Kelas Interval (detik)	Frekuensi	
		Absolut ( $F_i$ )	Relatif (%)
1	3.90 – 4.40	5	16,66
2	4.41 – 4.91	14	46,66
3	4.92 – 5.42	2	6,66
4	5.43 – 5.93	7	23,33
5	5.94 – 6.44	2	6,66
Jumlah		30	100
Mean		= 5.01	
Median		= 4.80	
Modus		= 4.70	
Standar Deviasi		= 0.67	
Maksimum		= 6.40	
Minimum		= 3.90	

Berdasarkan pada tabel di atas, didapat Kecepatan dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*. Dari tes dan pengukuran lari cepat 30 meter diperoleh skor maksimum = 6,40 dan skor minimum = 3,90. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 5,01, median = 4,80 modus = 4,70 dan standar deviasi = 0,67.

#### 2) Kelenturan ( $X_2$ )

Tabel

Distribusi frekuensi Kelenturan ( $X_2$ )

No	Kelas Interval Kelenturan ( $X_2$ )	Frekuensi	
		Absolut ( $F_i$ )	Relatif (%)
1	9.00 – 11.80	6	20
2	11.81 – 14.61	12	40
3	14.62 – 17.42	3	10
4	17.43 – 20.23	2	6,66
5	20.24 – 23.04	7	23,33
Jumlah		30	100



Mean	= 15.42
Median	= 14.00
Modus	= 14.00
Standar Deviasi	= 4.36
Maksimum	= 23.00
Minimum	= 9.00

Berdasarkan pada tabel di atas, didapat Kelenturan dengan menggunakan alat ukur *flexiometer*. Dari tes dan pengukuran *flexiometer* diperoleh skor maksimum = 23,00 dan skor minimum = 9,00. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 15,42 , median = 14,00 , modus = 14,00 dan standar deviasi = 4,36.

### 3) Kemampuan *Dribbling* (Y)

**Tabel**  
Distribusi frekuensi Kemampuan *Dribbling* (Y)

No	Kelas Interval Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y) (detik)	Frekuensi	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	14.30 – 15.36	12	40
2	15.37 – 16.43	6	20
3	16.44 – 17.50	5	16,66
4	17.51 – 18.57	2	6,66
5	18.58 – 19.64	5	16,66
Jumlah		30	100
Mean	= 16.26		
Median	= 15.90		
Modus	= 14.60		
Standar Deviasi	= 1.74		
Maksimum	= 19.60		
Minimum	= 14.30		

Berdasarkan pada tabel di atas, didapat Kemampuan *Dribbling* dengan menggunakan alat ukur *stopwatch*. Dari tes dan pengukuran Kemampuan *Dribbling* diperoleh skor maksimum = 19,60 dan skor minimum = 14,30. Kemudian menghasilkan mean (rata-rata) = 16,26, median = 15,90 , modus = 14,60 dan standar deviasi = 1,74.

#### b. Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang Kecepatan ( $X_1$ ) dan

Kelenturan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas sebaran data dan uji independensi. Setelah data diuji dengan persyaratan analisis dilakukan uji hipotesis.

#### 1. Uji Persyaratan Analisis

##### 1. Uji normalitas sebaran data

Hasil analisis normalitas sebaran data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel**  
Rangkuman uji normalitas sebaran data dengan uji *lilliefors*

No	Variabel	n	$L_o$	$L_{tab}$	Distribusi
1	Kecepatan ( $X_1$ )	30	0,131	0,161	Normal
2	Kelenturan ( $X_2$ )	30	0,116	0,161	Normal
3	Kemampuan <i>dribbling</i> (Y)	30	0,151	0,161	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk Kecepatan ( $X_1$ ), skor  $L_o = 0,131$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,161 yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kecepatan berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Selanjutnya hasil tes Kelenturan ( $X_2$ ), skor  $L_o = 0,116$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,161 yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kelenturan berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Kemudian diperoleh hasil Kemampuan *Dribbling* (Y), skor  $L_o = 0,151$  dengan  $n = 30$ , sedangkan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,161 yang lebih besar dari  $L_o$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari Kemampuan *Dribbling* berdistribusi normal. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$  datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel skor  $L_o$  nya kecil dari pada  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi dari mana data sampel diambil berdistribusi normal.

## 2. Uji Independensi antara variabel bebas ( $X_1$ ) dengan ( $X_2$ )

Uji persyaratan lain yang perlu dipenuhi untuk analisis korelasi adalah uji independensi antara variabel bebas, yakni untuk mengetahui apakah variabel bebas ( $X_1$ ) dengan ( $X_2$ ) benar-benar independen, atau tidak memiliki hubungan yang berarti antara satu dengan yang lainnya.

Dari hasil analisis korelasi antara variabel Kecepatan ( $X_1$ ) dengan variabel Kelenturan ( $X_2$ ) diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_o$  0,283 >  $r_{tab}$  0,361. Ini menunjukkan bahwa variabel Kecepatan ( $X_1$ ) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Kelenturan ( $X_2$ ).

## 2. Uji Hipotesis

Adapun hasil analisis kontribusi antara kecepatan ( $X_1$ ) dan kelenturan ( $X_2$ ) terhadap kemampuan *dribbling* ( $Y$ ) dapat diuraikan sebagai berikut :

### Uji Hipotesis satu

Hasil analisis korelasi *product moment* antara Kecepatan ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ) dapat dilihat pada tabel berikut:

#### Tabel

### Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ )

Keterangan :

dk = derajat kebebasan

n = jumlah sampel

Berdasarkan hasil analisis kontribusi dari tabel di atas diperoleh kontribusi

Kecepatan ( $X_1$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ) sebesar 42,1%. Hal ini ditandai dengan perolehan  $r_o$  (0,649) >  $r_{tab}$  (0,361) pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya Kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola SSB Putra Lintas. Oleh sebab itu hipotesis satu dalam penelitian ini diterima.

### 1. Uji Hipotesis dua

Hasil analisis korelasi *product moment* antara Kelenturan ( $X_2$ ) dengan Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ) dapat dilihat pada tabel berikut:

#### Tabel

### Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kelenturan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ )

dk (n-1)	$r_o$	$r_{tab}$ $\alpha = 0,05$	$r^2$	Kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ )	Kesimpulan
29	0,406	0,361	0,164	16,4	Signifikan

Keterangan :

dk = derajat kebebasan

n = sampel penelitian

Berdasarkan hasil analisis kontribusi dari tabel di atas diperoleh kontribusi Kelenturan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* sebesar 16,4%. Hal ini ditandai dengan perolehan  $r_o$  (0,406) >  $r_{tab}$  (0,361) pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya kelenturan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola SSB Putra Lintas. Oleh sebab itu hipotesis dua dalam penelitian ini diterima.

dk (n-1)	$r_o$	$r_{tab}$ $\alpha = 0,05$	$r^2$	Kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ )	Kesimpulan
29	0,649	0,361	0,421	42,1	Signifikan

## 2. Uji Hipotesis Tiga

Hasil analisis korelasi ganda antara Kecepatan ( $X_1$ )

dan Kelenturan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel**  
**Ringkasan Hasil Analisis Kontribusi Kecepatan ( $X_1$ ) dan Kelenturan( $X_2$ ) secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ )**

dk (n-2)	$R_o$	$r_{tab} \alpha = 0,05$	$R^2$	Kontribusi ( $R^2 \times 100\%$ )	Kesimpulan
28	0,402	0,361	0,161	16,1	Signifikan

Keterangan :

dk = derajat kebebasan

n = sampel penelitian

Berdasarkan hasil analisis kontribusi dari tabel di atas diperoleh kontribusi Kecepatan ( $X_1$ ), dan Kelenturan ( $X_2$ ) terhadap Kemampuan *Dribbling* ( $Y$ ) sebesar 16,1%. Hal ini ditandai dengan perolehan  $r_o$  ( $0,402$ ) >  $r_{tab}$  ( $0,361$ ) pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya Kecepatan dan Kelenturan memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola SSB Putra Lintas. Oleh sebab itu hipotesis tiga dalam penelitian ini diterima.

### c. Pembahasan

#### 1. Kontribusi Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola Sepak Bola SSB Putra Lintas sebesar 42,1%

Kecepatan adalah kemampuan seseorang bergerak dengan cepat yang ditandai dengan waktu yang singkat. Dalam permainan Sepak Bola khususnya pada kemampuan dasar bermain Sepak Bola, kecepatan gerak sangat mempengaruhi jalannya permainan. Salah satunya dalam Kemampuan *Dribbling*. Apabila unsur Kecepatan yang dimiliki pemain baik, maka pemain akan mampu melakukan *Dribbling* dengan baik tanpa bola terlepas atau bola tidak dapat dikuasai oleh lawan dan sesuai tujuan secara

efektif dan efisien.

Kecepatan bergerak dalam *Dribbling* sangat mempengaruhi terhadap jalannya permainan. Dengan memiliki Kecepatan dan ditunjang dengan penguasaan bola yang baik, dalam mengontrol laju bola sehingga dapat membuat peluang untuk menuju ke depan gawang demi mencetak gol. Sebaliknya, apabila unsur Kecepatan yang dimiliki pemain tidak baik, maka pemain tidak akan mampu *Dribbling* bola dengan baik sehingga bola terlepas atau bola dapat dikuasai oleh lawan.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecepatan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *Dribbling* dengan tingkat persentase sebesar 42,1%. Artinya variabel Kecepatan dapat memberikan sumbangan kepada Kemampuan *Dribbling*. Oleh sebab itu unsur Kecepatan harus diberikan kepada pemain Sekolah Sepak Bola.

Merujuk dari hasil penelitian dan peranan Kecepatan terhadap Kemampuan *Dribbling* dapat dikemukakan bahwa ada beberapa faktor yang membatasi Kecepatan seseorang dalam melakukan *Dribbling* dengan baik.

Semua faktor di atas sangat dibutuhkan sekali untuk mencapai kecepatan gerakan yang maksimal terutama dalam Kemampuan *Dribbling*.

#### 2. Kontribusi Kelenturan terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola Sepak Bola SSB Putra Lintas sebesar 16,4%.

Seorang pemain haruslah mempunyai kelenturan yang sangat baik, karena tanpa mempunyai kelenturan yang baik dalam *dribbling* bola akan sulit melewati beberapa pemain untuk melakukan serangan. Kelenturan sangat berperan penting dalam *dribbling* bola, sehingga terlihat keindahan dan kualitas gerakan yang baik. Artinya, kelenturan memegang peranan

yang sangat besar dalam melakukan *dribbling* dan mengoptimalkan keberhasilan teknik yang dimiliki.

Apabila seorang pemain memiliki Kelenturan yang baik dapat melakukan *Dribbling* dengan baik pula, dan membantu pergerakannya dalam *Dribbling*, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan pemain yang melakukan *Dribbling* serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak memiliki Kelenturan yang baik, maka pemain akan kesulitan saat *Dribbling*, sehingga pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya dan lawan akan mudah merampas bola. Sejalan dengan pendapat Syam (2008:4) "karena semakin baik penguasaan bola, akan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang sulit dan semakin memuaskan mutu permainan tersebut".

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi secara signifikan antara Kelenturan terhadap Kemampuan *Dribbling* dengan tingkat persentase sebesar 16,4%. Artinya variabel kelenturan dapat memberikan sumbangan kepada kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu unsur kelenturan harus diberikan kepada pemain Sepak Bola Sepak Bola SSB Putra Lintas, karena kelenturan yang baik merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari *dribbling* yang akan dilakukan.

### **3. Kontribusi Kecepatan dan Kelenturan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola Sepak Bola SSB Putra Lintas sebesar 16,1%.**

Kemampuan *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar Sepak Bola dalam mencapai kemenangan. Seorang pemain

Sepak Bola harus dapat menguasai Kemampuan *Dribbling* dengan baik. *Dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan Sepak Bola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain dengan secepat mungkin sesuai tujuan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan.

Apabila kecepatan dan Kelenturan yang dimiliki baik, maka dapat membantu Kemampuan *Dribbling* pemain, seperti melakukan serangan balik melewati lawan secara cepat, memancing lawan, mengatur tempo permainan dengan cepat serta mencetak gol ke gawang lawan. Semua itu didukung oleh kecepatan dan Kelenturan yang dimiliki pemain. Agar pemain dapat bergerak cepat *Dribbling* dibutuhkan Kecepatan dan ketika gerakan semakin cepat dan gesit dibutuhkan unsur Kelenturan tubuh pemain. Sebaliknya, apabila kecepatan dan Kelenturan yang dimiliki pemain tidak baik, maka hal ini dapat mempengaruhi penampilan *Dribbling*. Pemain akan kesulitan dalam melakukan serangan balik secara cepat, pergerakan pemain dengan bola lambat dan tujuan dari ide permainan itu sendiri tidak tercapai dengan baik.

Penelitian membuktikan bahwa terdapat kontribusi kecepatan dan Kelenturan secara bersama-sama terhadap Kemampuan *Dribbling* dengan tingkat persentase 16,6%. Artinya variabel kecepatan dan Kelenturan secara bersama-sama berkontribusi terhadap Kemampuan *Dribbling* pemain Sepak Bola SSB Putra Lintas. Seperti yang dikemukakan Sneyers (1988:55) : "*Dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawan lawan, di samping itu *Dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke



gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut.

Dari pendapat di atas pada saat melakukan *Dribbling* untuk melewati penjaga gawang ataupun pemain lawan, unsur kecepatan dan Kelenturan memberikan kontribusi (sumbangan) kepada pemain, sehingga pemain tersebut mampu untuk melakukan *Dribbling* menjadi lebih baik. Namun hal ini tidak lepas dari proses latihan yang telah disusun secara sistematis dan berkesinambungan.

Syam, A. (2008). Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Melalui Metode Modeling. *Jurnal Inovasi*, 5(01).

#### DAFTAR PUSTAKA

- AFC. Grassroots Handbook AFC Coaching Guide for Boys & Girls Aged 6-12. Kuala Lumpur: AFC. 2006.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. RI. 2005. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Presiden RI
- Poerwono, dkk. (1985). Tes Kecakapan Bermain Sepak Bola Bagi Mahasiswa Putera. Yogyakarta; Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta
- Sneyers, Jef. 1988. Sepak bola (Latihan dan Strategi Bermain). Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Syafruddin. 2005. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FIK UNP.
- (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.