

KONTRIBUSI KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER SMP TIGA HATI KEPENUHAN

Salim AS ¹, Suhermon,² Ferri Hendryanto³, Arisman⁴

Universitas Rokania ^{12 34}

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ¹²³⁴

[1salimas93@guru.smp.belajar.id](mailto:salimas93@guru.smp.belajar.id), [2suhermon97@gmail.com](mailto:suhermon97@gmail.com), [3hendryantoferri1990@gmail.com](mailto:hendryantoferri1990@gmail.com), [4arisman.rohul@gmail.com](mailto:arisman.rohul@gmail.com)

(Naskah Masuk : 20 September 2024 diterima untuk diterbitkan : 10 November 2024)

Abstrak: Masalah dalam penelitian pada pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu pada saat latihan masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelincahan dengan *dribbling* sepakbola pemain sepakbola SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu. Penelitian ini adalah penelitian Korelasional. Total sampel berjumlah 22 orang. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini untuk tes kelincahan menggunakan *illinois agility test* dan tes *dribbling* sepakbola. Teknik pengumpulan dengan tes dan pengukuran. Analisis data dengan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap *dribbling* sepakbola dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,828 > r \text{ tabel } 0,423$ dan koefisien distribusi thitung $6,60 > t_{\text{tabel}} 1,72$ serta memberi kontribusi 68,55% .

Kata Kunci: Kelincahan; Dribbling; Sepakbola

Abstract: The problem in research on extracurricular soccer players at Tiga Hati Kepenuhan Hulu dribbling. The aim of the research was to determine whether there was a contribution to agility in soccer dribbling at Tiga Hati Kecepatan Hulu Middle School soccer players. This research is correlational research. The total sample was 22 people. The instruments used for collecting data for this research were the Illinois agility test and the soccer dribbling test. Collection techniques using tests and measurements. Data analysis with Product Moment correlation. The results of this research show: There is a significant relationship between agility and soccer dribbling with a correlation coefficient value of $0.828 > r \text{ table } 0.423$ and a distribution coefficient tcount of $6.60 > t_{\text{table}} 1.72$ and a contribution of 68.55%.

Keywords: Agility; Dribbling; Football

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter seseorang karena banyak nilai-nilai yang baik terkandung didalamnya seperti jujur, saling menghagai, berjiwa besar dan sportifitas (Suganda, 2017).

Berdasarkan pernyataan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan No 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 12 yang berbunyi: "Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan" (Indonesia, 2022).

Sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan kaki untuk menendang, bola diperebutkan oleh dua kelompok yang masing-masing terdiri atas sebelas orang (Sanggantara & Arjuna, 2018). Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola (Udam, 2017). Adapun teknik dasar permainan sepak bola menurut Mielke dalam (Arimbawa et al., 2017) adalah sebagai berikut: "1) menggiring bola (*dribbling*), 2) mengoper (*passing*), 3) menghentikan bola (*trapping*), 4) lemparan ke dalam (*throw-in*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), 7) menembak (*shooting*)". Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya (Mahfud et al., 2020). Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukannya sebuah latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang baik sehingga terciptanya latihan yang terarah dan teratur serta dengan memperhatikan program latihan yang telah disusun (Aprianova & Hariadi, 2016). Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut (Hartati et al., 2020).

Dribbling adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam menciptakan gol (Anwari, 2016). *Dribbling* di dalam sepakbola juga merupakan sebuah keterampilan dasar yang wajib dimiliki pemain sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan tembakan (Faizal Fetri, 2019). *Dribbling* juga merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan dengan lincah dan juga *eksplosif* guna dalam mendukung strategi tim dalam melaksanakan sebuah variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang sangat baik (Mubarak & Mudzakir, 2020).

Dribbling mempunyai fungsi untuk berpindah dari satu titik ke titik yang lain tanpa

kehilangan penguasaan bola untuk menjauh dari lawan serta membuka ruang dan peluang agar tercipta kesempatan untuk dapat mengoper atau melakukan tembakan ke arah gawang. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan *dribbling* permainan sepakbola selain penguasaan teknik dasar tentunya ditunjang juga oleh kemampuan kondisi fisik atlet tersebut seperti kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Selain itu bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan dan tentunya saja keterampilan serta rasa percaya diri juga dapat memberikan pengaruh terhadap hasil *dribbling*. Pada kebanyakan kasus, pemain yang belum mahir atau pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika seseorang tersebut semakin matang sebagai seorang pemain sepakbola dan rasa percaya dirinya pun meningkat terhadap kemampuan *dribbling*-nya, maka dia akan mencoba menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi bagian luar kaki dalam melakukan *dribbling* tersebut.

Dari banyak komponen kondisi fisik, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah bola basket. "Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak" (Mylsidayu et al., 2020). Menurut Fatahilah (2018:13) kelincahan dibutuhkan saat *dribbling* bola agar dapat selalu berpindah tempat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi pemain. Apabila pemain tidak memiliki kelincahan, akan kesulitan *dribbling* dengan berpindah arah ataupun tempat.

Dari beberapa kutipan di atas diketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah.

II. Metode Penelitian

Adapun jenis penelitian ini yang dilakukan dengan analisis korelasional (Rohman et al., 2022). Metode korelasional adalah metode yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel yang berbeda. Adapun variabel bebasnya adalah kelincahan dan variabel terikatnya adalah *dribbling* sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Tiga Hati Kecamatan Kepenuhan Hulu, Kabupaten Rokan Hulu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ekstrakurikuler yang berjumlah 22 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh, artinya semua populasi dijadikan semua sampel. Jumlah sampelnya yaitu 22 orang. Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini untuk tes kelincahan menggunakan *illinois agility test* dan tes *dribbling* sepakbola.

Pengujian persyaratan analisis. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Ada beberapa uji normalitas data antara lain uji *Liliefors*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisa

dan korelasi sederhana dengan rumus korelasional *product moment* (Arikunto, 2013). Menentukan hubungan (*product moment*) antara variable bebas yaitu kelincahan (X) dengan variabel terikat *dribbling* sepakbola (Y).

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

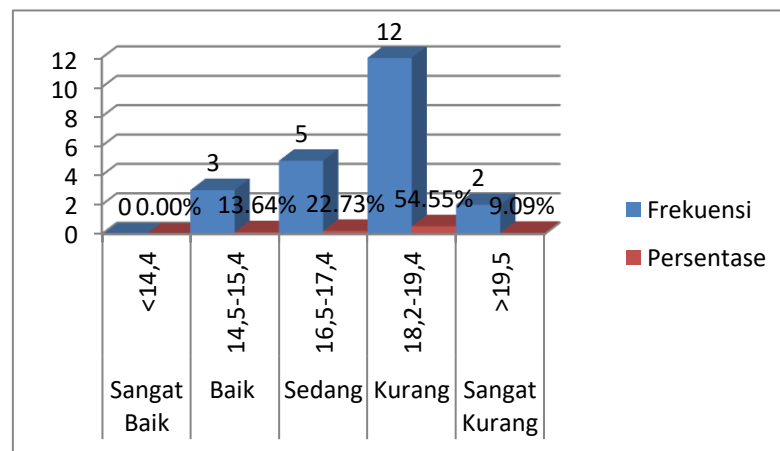
1) Data Tes Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu

Berdasarkan hasil tes kelincahan, diperoleh skor maksimum adalah 19,7 dan skor minimum 14,67. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 18,8, dan Standar Deviasi = 0,92. Agar lebih jelasnya deskripsi data karakter dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	<14,4	0	0,00%
Baik	14,5-15,4	3	13,64%
Sedang	16,5-17,4	5	22,73%
Kurang	18,2-19,4	12	54,55%
Sangat Kurang	>19,5	2	9,09%
Jumlah	22	100	

Berdasarkan tabel di atas dari 22 orang sampel, tidak yang memiliki kelincahan berkisar antara < 14,4 dengan kategori baik sekali (0%), 3 orang (13,64%) memiliki kelincahan berkisar antara 14,5-15,4 dengan kategori baik, 5 orang (22,73%) memiliki kelincahan berkisar antara 16,5-17,4 dengan kategori sedang, 12 orang (54,55%) memiliki kelincahan berkisar antara 18,2-19,4 dengan kategori kurang, dan 2 orang (9,09%) memiliki kelincahan berkisar antara >19,5 dengan kategori sangat kurang.



Gambar 1. Histogram Kelincahan

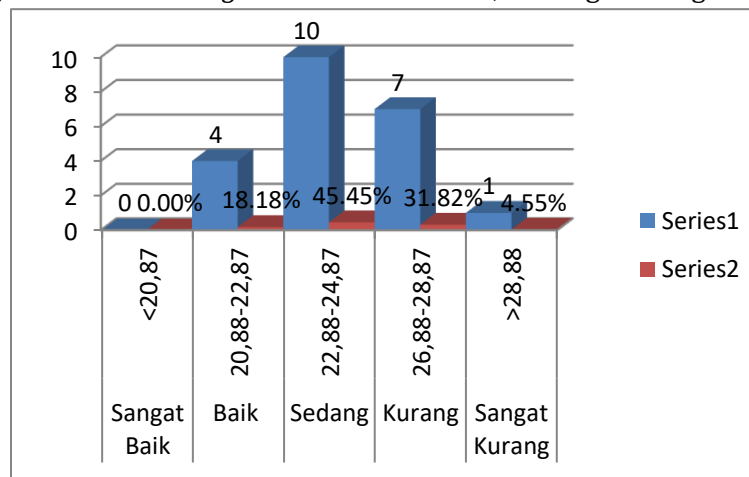
2) Data Hasil Panjang Lengan

Berdasarkan hasil tes kemampuan hasil *dribbling*, diperoleh skor maksimum sebesar 28,62 dan skor minimum sebesar 20,14. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 23,46 dan Standar Deviasi sebesar 1,85. Agar lebih jelasnya hasil *dribbling* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Passing* Sepakbola

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	<20,87	0	0,00%
Baik	20,88-22,87	4	18,18%
Sedang	22,88-24,87	10	45,45%
Kurang	26,88-28,87	7	31,82%
Sangat Kurang	>28,88	1	4,55%
Jumlah	22	100	

Berdasarkan histogram di atas dari 22 orang sampel, tidak ada memiliki *dribbling* berkisar antara $\geq 20,87$ dengan kategori baik sekali (0 %), 5 orang (18,18%) memiliki *dribbling* berkisar antara 20,88 - 22, dengan kategori baik, 3 orang (45,45%) memiliki *dribbling* berkisar antara 22,88 - 24,87 dengan kategori cukup, 6 orang (31,82%) memiliki *dribbling* berkisar antara 26,88 - 28,87 dengan kategori kurang, dan 1 orang (4,55%) pemain yang memiliki *dribbling* berkisar antara >28,88 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 2. Histogram Dribbling Sepakbola

3.) Pengujian Normalitas Data

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

N	Variabel	N	L	L _t	Distribusi
1	Kelincahan (X)	2	0,176	0,1	Normal
2	<i>Dribbling</i> Sepakbola (Y)	2	0,	0,1	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis uji normalitas data melalui uji *liliefors* diperoleh skor kelincahan (X) dengan $L_o = 0,176$ dengan $n = 22$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,190 yang mana lebih besar daripada L_o . Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari kelincahan berdistribusi secara normal.

Kemudian setelah dilakukan analisis uji normalitas data hasil *dribbling* sepakbola (Y) maka diperoleh skor $L_o = 0,159$ dengan $n = 22$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh skor sebesar 0,190 yang mana lebih besar daripada L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari hasil *dribbling* sepakbola (Y) berdistribusi secara normal.

4) Pengujian Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor kelincahan (X) dengan *dribbling* sepakbola (Y) sebagaimana terlihat nilai koefisien korelasi sebesar $0,828 > r$ tabel 0,423 dan koefisien distribusi thitung $6,60 > t$ tabel 1,72 serta memberi kontribusi 68,55%. Jadi, dapat diketahui bahwa **Ho ditolak dan Ha diterima**. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap *dribbling* sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Tiga Hati Kepenuhan.

B. Pembahasan

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan efisien, mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan atau kecepatan. Dalam sepak bola, kelincahan memainkan peran penting dalam *dribbling*, karena pemain harus mampu menghindari pemain bertahan, menjaga kontrol bola, dan menemukan jalur terbaik menuju gawang atau rekan setim. Kelincahan adalah faktor penting dalam keberhasilan seorang pemain dalam melakukan *dribbling* dalam sepakbola. *Dribbling* merupakan keterampilan yang memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan kaki mereka saat bergerak di lapangan, melewati lawan, dan mempertahankan posisi bola. Kelincahan memungkinkan pemain untuk dengan cepat mengubah arah dan kecepatan gerakan mereka saat berada di lapangan. Dalam situasi permainan yang cepat dan berubah-ubah, kemampuan untuk dengan cepat beralih arah atau melewati lawan sangatlah penting dalam melakukan *dribbling* dengan efektif. Kelincahan memungkinkan pemain untuk mempertahankan kontrol yang lebih baik atas bola saat mereka bergerak.

Kelincahan sangat penting dalam *dribbling* sepak bola, karena memungkinkan pemain untuk mengubah arah dengan cepat, mempertahankan kontrol bola, menghindari pemain bertahan, dan membuat keputusan cepat dalam situasi permainan yang berubah-ubah. Melalui latihan yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, pemain dapat mengembangkan keterampilan *dribbling* yang lebih efektif dan menjadi lebih berpengaruh di lapangan.

Dengan demikian, kelincahan memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap *dribbling* dalam sepakbola. Pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi cenderung

lebih sukses dalam melakukan *dribbling*, mengontrol bola dengan efektif, menghindari tekanan lawan, dan menciptakan peluang serangan bagi tim mereka. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah bagian penting dari pengembangan keterampilan *dribbling* bagi seorang pemain sepakbola.

IV. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan *dribbling* sepakbola dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,73 > r \text{ tabel } 0,463$ dan koefisien distribusi thitung $4,27 > t_{\text{tabel}} 1,73$. Secara keseluruhan, kelincahan berkontribusi secara signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepak bola, memungkinkan pemain untuk menjadi lebih dinamis, responsif, dan sulit dihadapi oleh lawan. Ini membuat kelincahan menjadi aspek yang tak tergantikan dalam menguasai *dribbling* dan mencapai keberhasilan di lapangan sepak bola.

B. Saran

Pelatih disarankan untuk menyusun program latihan kelincahan yang fokus pada gerakan cepat dan perubahan arah. Latihan seperti cone drills, ladder drills, dan shuttle runs dapat membantu meningkatkan kelincahan pemain dan efektivitas mereka saat *dribbling*.

Daftar Pustaka

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424>
- Arikunto, S. (2013). *penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arimbawa, I. G. A. A., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2017). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbantuan Media Gambar terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*, 8(2), 1–9.
- Faizal Fetri, D. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. *Soniawan 2018*, 1169–1178.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., Pratama, S. A., & Zulfikar, I. (2024). Pengaruh latihan medicine ball dan latihan shoulder press terhadap kemampuan smash dalam permainan bulu tangkis. *Jurnal Porkes*, 7(1), 400-410.
- Hidayat, T. (2023). Pengaruh Latihan Pull Up Terhadap Prestasi Lempar Lembing pada Siswa SMAN 2 Dompu. *Jurnal Pendidikan dan Media Pembelajaran*, 2(2), 25-33.
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu

Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2).

Hartati, Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.

Indonesia, P. R. (2022). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 11 TAHUN 2022 TENTANG KEOLAHRAGAAN* (pp. 1–89).

Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Indonesia, U. T. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA. *Sport Science & Education Journal*, 1(2), 1–9.

Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28–40. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>

Myalsidayu, A., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2020). Effectiveness of Physical Activity Circuit Model on Endurance of Elementary School Students. *1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)*, 205–208.

Rohman, N. U. R., Nusantara, U., Guru, P., Indonesia, R., & Kediri, U. N. P. (2022). Analisa kemampuan smash outside hitter , right spike hitter , dan back attack pada final four pemain putra proliga 2019. *Universitas Nusantara Kediri*.

Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 74–84.

Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.

Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 58–71.