

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SMP NEGERI 4 COT GIREK

¹⁾ Adi Lestari

^{1,2,3)} Program Studi PENJASKESREK, FKIP, Universitas Serambi Mekkah, Aceh, Indonesia

Article Info

Email Corresponding Author:
bapakadilestari@gmail.com

Keyword:

*Menggiring Bola; Media pembelajaran;
Kreativitas; Pendidikan Dasar*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hasil hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada SMP Negeri 4 Cot Girek tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan korelasional, hanya menafsirkan hubungan antara dua variabel saja. Sampel penelitian ini adalah 20 siswa yang diambil dari keseluruhan siswa yang berlatih sepak bola menggunakan teknik total *sampling* berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang hasilnya diukur menggunakan satuan detik. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan perhitungan nilai rata-rata, nilai persentase, standar deviasi, uji koefisien korelasi, dan uji t hitung untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola. Simpulan dari penelitian ini adalah perhitungan $\alpha = 0.05$ dan $n = 20$, uji satu pihak $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,734$ dan $t_{hitung} 20,776$, ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $20,776 \geq 1,734$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (x) dengan kemampuan menggiring bola (y) sebesar 96% dan sisa 4% dipengaruhi oleh faktor lain. Saran kepada setiap guru PJOK agar sungguh-sungguh dalam berkoordinasi dan menciptakan program pengajaran khususnya yang menunjang kemampuan teknik sepak bola khususnya menggiring agar dapat mencapai penguasaan keterampilan secara maksimal, dimana hal ini bisa menjadi cikal bakal lahirnya calon atlet berprestasi.

PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia terus mengalami perkembangan secara pesat. Perkembangan tersebut ditandai dengan banyaknya warga negara Indonesia yang melakukan aktivitas olahraga dalam kehidupannya sehari-hari. Mereka melakukan aktivitas olahraga dengan penuh keceriaan dan atas prakarsa sendiri. Secara sederhana olahraga dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dimanapun, tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras, dan lain sebagainya. Mutohir (2007:23) menjelaskan bahwa “Hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu

masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga”. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari tinggi rendahnya suatu prestasi cabang-cabang olahraganya.

Sangat wajar jika saat ini olahraga semakin mendapatkan perhatian dan penghargaan dari seluruh kalangan masyarakat modern. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisikal, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Menurut Giriwijoyo (2005:30) mengatakan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Jane Ruseski (2014:396) mengatakan “Berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial”. Tujuan-tujuan masyarakat dalam melakukan olahraga menunjukkan bahwa semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga.

Hal ini merupakan salah satu pencapaian dari upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Olahraga juga tentunya merupakan suatu kegiatan yang selalu mengarah pada pengembangan baik secara jasmani dan juga rohani individu maupun kelompok yang melakukannya, secara jasmaniah olahraga mampu memelihara kesehatan dan kebugaran agar lebih baik. Sementara secara rohani, olahraga dapat mengarahkan pelakunya agar menerapkan nilai-nilai spiritual dan moral. Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata dan cukup merakyat diseluruh penjuru dunia, serta menjadi salah satu olahraga rakyat Indonesia. Meskipun olahraga sepakbola sudah masuk sampai ke pelosok-pelosok desa, namun prestasi sepakbola seperti yang diharapkan. Dalam beberapa tahun terakhir ini prestasi sepakbola di Indonesia pada umumnya dan khususnya di Daerah Nanggroe Aceh Darussalam masih kurang memuaskan.

Jika kita membaca berita di surat-surat kabar tentang kekalahan yang dialami kesebelasan Indonesia, sering dikemukakan alasan-alasan yang kurang relevan dan rasional. Maka sudah waktunya sekarang sudah diselenggarakan pendekatan ilmiah (scientific approach) dalam pembinaan prestasi persepakbolaan di tanah air. Apakah itu menyangkut ilmu kedokteran olahraga, psikologi olahraga dan ilmu-ilmu lainnya. Ilmu-

ilmu tersebut sangat besar pengaruhnya, serta dukungan ilmiah pada pembinaan prestasi sepakbola. Ilmu-ilmu tersebut di atas, sangat memungkinkan mengejar kekurangan-kekurangan kita. Menurut Bompas (1986:5) “untuk memperoleh prestasi yang tinggi perlu dilakukan pendekatan ilmiah dalam setiap cabang olahraga”. Adapun ilmu yang mendukung pendekatan-pendekatan ilmiah tersebut adalah anatomi, biomechanics, fisiologi, statistika dan pengukuran, psikologi, sport medicine motor learning, nutrisi, sejarah dan sosiologi.

METODE PENELITIAN

Beberapa metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola antara lain lari bolak balik (*shuttle run*), *squat thrust*, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yang bervariasi akan meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola Danny Mielke dalam skripsi Asmara (2015:2). Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang formal untuk melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual dan emosional (Bondan, 2012:5).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara kelincuhan (x) dengan kemampuan menggiring bola (y) adalah sebesar 0,98. Selanjutnya kontribusi variabel x terhadap y menggunakan rumus di bawah ini:

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,98)^2 \times 100\% \\ &= 0,9604 \times 100\% \\ &= 96\% \end{aligned}$$

Variabel kelincuhan (x) berkontribusi dengan kemampuan menggiring bola (y) sebesar 96% dan sisanya 4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil koefisien korelasi antar variabel di atas, selanjutnya dapat ditentukan uji hipotesis pertama yakni keberartian korelasi atau uji signifikan antara kelincuhan (x) dengan kemampuan menggiring bola (y) yang dikemukakan oleh Sudjana (1989:380), dan

didapatkan hasil 20776. Maka berdasarkan perhitungan, $\alpha = 0.05$ dan $n = 20$, uji satu pihak $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,734$ dan $t_{hitung} = 20,776$, ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $20,776 \geq 1,734$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (x) dengan kemampuan menggiring bola (y).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan bahwa kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 96% terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 4 Cot Girek tahun 2024. Hal ini sudah sangat jelas sesuai dengan yang dikemukakan oleh Khalik (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa “kelincahan membantu pemain dalam melakukan keterampilan sepakbola, yaitu membantu untuk bergerak membelok, berputar dan mengubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan”. Kelincahan merupakan atribut fisik penting lainnya dalam sepak bola. Pemain yang lincah dapat dengan cepat mengubah arah, mempercepat dan memperlambat, serta bergerak dengan lancar di lapangan. Pemain dengan tingkat kelincahan yang tinggi juga dapat menciptakan ruang untuk diri mereka sendiri dan menghindari pemain bertahan.

Pemain perlu bergerak dengan cepat ke depan kaki sejalan dengan sikap berlari dan dapat mengoper bola secara tiba-tiba. Hal ini dikarenakan posisi dan sikap tubuh seperti itu selalu siap untuk melakukan *dribbling*. Menurut Gifford yang dikutip Sunarta (2010), menggiring bola berguna antara lain untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada kawan dengan cepat, dan mempertahankan bola tetap pada kekuasaan sendiri. Pemain terbaik di dunia cenderung menggunakan menggiring bola untuk tiga tujuan dasar: untuk mengalahkan atau mengeliminasi pemain bertahan dengan berlari melewati mereka sambil membawa bola, untuk menciptakan jalur dan sudut umpan baru, dan untuk mempertahankan penguasaan dan kontrol bola. Menggiring bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sangat sukar dilakukan karena bagian kaki yang menggiring tidak datar. Adapun kegunaan menggiring bola menurut Soekatamsi (1992:34) adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan

memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menguasai bola atau menahan bola agar tetap dalam pengawasan, dan untuk menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk mengopernya kepada teman. Seorang penyerang perlu menciptakan ruang atau pemisahan dari pemain bertahan, untuk menghindari atau mempertahankan penguasaan bola. Sebaliknya, pemain bertahan mungkin memerlukan kelincahan untuk mengurangi waktu dan ruang dalam kaitannya dengan penyerang, dengan demikian memberikan tekanan dengan tujuan mencapai pergantian penguasaan bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan, $\alpha = 0.05$ dan $n = 20$, uji satu pihak $dk = n - 2 = 20 - 2 = 18$, sehingga diperoleh $t_{tabel} = 1,734$ dan $t_{hitung} = 20,776$, ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , atau $20,776 \geq 1,734$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (x) dengan kemampuan menggiring bola (y) sebesar 96% dan sisa 4% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan simpulan pada penelitian ini maka penulis memberikan saran kepada setiap guru PJOK agar sungguh-sungguh dalam berkoordinasi dan menciptakan program pengajaran khususnya yang menunjang keterampilan sepak bola terutama menggiring agar dapat mencapai penguasaan keterampilan secara maksimal, dimana hal ini bisa menjadi cikal bakal lahirnya calon atlet berprestasi.

REFERENSI

- Asmara, H. 2015. *Profesi Kependidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Bompa, O, T. 1986. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Toronto: Departement of Physical Education
- Bondan. (2012). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Penerbit Buku Pinter, Jakarta
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Jane, E. Ruseski, Brad, R. Humphreys., Kirstin, Hallman., Pamela, Wicker., and Christoph, Breur. (2014). Sport Participation and Subjective Wellbeing : Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Psychology Activity and Health. Human Kinetics, Inc*,
- Mutohir, T. C. (2007). *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soekatamsi (1992). *Permainan Besar 1 Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Budaya.