Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dalam Menggiring Bola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Sukamakmur

Dian Maulidi [1], Hendri Fadly[2], Bungsu Amelia Sofya [3]

Dian Maulidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
dian.maulidi2018@gmail.com
Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id
Bungsu Amelia Sofya, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
bungsuameliasofya@serambimekkah.ac.id

Abstrak
Penelitian ini bertujuan ini untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional (correlational research). Sampel penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur, Kabupaten Aceh Besar, yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan memberikan tes kecepatan (30 meter), tes kelincahan (illinois agility run test dan tes keterampilang menggiring bola (dribbling test). Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif, uji pra syarat (uji normalitas dan uji linearitas), korelasi product moment dan uji regresi linear berganda. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,670 dengan nilai kontribusi sebesar 44,89%. (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,666 dengan nilai kontribusi sebesar 44,36%. (3) Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,812 atau dengan nilai kontribusi sebesar 65,93%.

Kata Kunci: *Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan Mengiiring Bola*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, terutama kaum laki-laki. Banyak laki-laki menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Secara psikologis, anak laki-laki lebih tertarik pada permainan yang menuntut berbagai jenis gerakan karena kecenderungan untuk menampilkan keterampilan motorik dalam berbagai situasi. Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas

orang (FIFA, 2023; Reilly & Williams, 2021). Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang paling memasyarakat, yang dibuktikan dengan semakin banyaknya masyarakat yang bermain sepak bola, baik dari kalangan anak muda, orang dewasa, hingga orang tua. Selain itu, semakin banyak pula sekolah maupun klub sepak bola yang didirikan, sehingga cabang olahraga ini terus berkembang di seluruh pelosok negeri.

Tujuan utama permainan sepak bola adalah agar masing-masing regu berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin, serta mematahkan serangan lawan untuk melindungi gawangnya. Dengan demikian, tujuan bermain sepak bola adalah mencetak gol. Untuk mencetak gol diperlukan penguasaan teknik dasar seperti shooting. Dalam sepak bola terdapat berbagai posisi pemain, antara lain penyerang, gelandang, pemain bertahan, dan penjaga gawang, yang masing-masing memiliki peran dan tuntutan fisik berbeda (Gómez et al., 2022; FIFA, 2023). Dalam permainan sepak bola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan pemain di lapangan. Kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat mendukung penguasaan bola untuk mencapai kemenangan. Namun, kurangnya latihan akan menjadi kendala besar dalam peningkatan kemampuan pemain.

Pembinaan pemain sepak bola sebaiknya dimulai sejak usia muda, khususnya pada usia sekolah. Pembinaan yang dilakukan secara benar, teratur, dan terarah akan memberikan hasil yang lebih optimal. Pembinaan olahraga sepak bola dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani di sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Namun, keterbatasan jam pelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu kendala sehingga diperlukan kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah. Kemampuan dasar bermain sepak bola dapat dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan sistematis. Untuk mencapai prestasi optimal diperlukan dukungan kondisi fisik dan bakat pemain. Latihan penguasaan teknik dasar dapat dilakukan secara mandiri dengan berbagai metode latihan sederhana (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Keseimbangan berperan penting dalam mendukung keterampilan gerak pemain sepak bola. Pemain yang memiliki keseimbangan baik mampu bergerak secara efisien tanpa kehilangan kontrol tubuh. Keseimbangan sangat dibutuhkan saat berdiri, berlari, melompat, maupun menendang bola. Fungsi keseimbangan antara lain mengurangi risiko cedera, meningkatkan efektivitas kerja otot, serta menunjang pelaksanaan gerakan cepat seperti menggiring bola dan menghindari lawan (Paillard, 2021).

Selain keseimbangan, faktor lain yang mendukung permainan sepak bola adalah

kecepatan dan kelincahan. Kelincahan memungkinkan pemain mengubah arah gerak dengan cepat, sedangkan kecepatan memungkinkan pemain bergerak lebih cepat dalam menjelajahi lapangan. Kombinasi kecepatan dan kelincahan yang baik memberikan peluang lebih besar bagi pemain (Sheppard 2021).

Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersamaan, baik menggunakan bola maupun tanpa bola. Dalam permainan sepak bola, pemain dihadapkan pada situasi yang dinamis sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam upaya peningkatan prestasi olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kecepatan dan kelincahan, baik secara parsial maupun simultan, terhadap keterampilan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur.

Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat dalam penelitian ini yang diharapkan bisa tercapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan dasar sepak bola.

2. Manfaat Praktis.
   a. Bagi Guru/Pelatih. Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam merancang program latihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan menggiring bola melalui pengembangan kecepatan dan kelincahan.
   b. Bagi Siswa/Peserta Ekstrakurikuler. Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya melatih kecepatan dan kelincahan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola sehingga dapat menunjang performa dalam pertandingan.
   c. Bagi Sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang lebih efektif dan terarah untuk meningkatkan prestasi siswa.

METODELOGI PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu untuk mengetahui tingkat hubungan dan kontribusi antara dua variabel atau lebih tanpa perlakuan langsung. Pendekatan ini bertujuan mengidentifikasi hubungan serta kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Menurut Creswell dan Creswell (2023), penelitian korelasional mengukur hubungan sistematis dan kemampuan prediksi antarvariabel.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan relevan dengan masalah yang diteliti. Menurut Sugiyono (2023), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur, Aceh Besar, berjumlah 20 siswa aktif yang memenuhi kriteria pengalaman latihan dan kemampuan dasar menggiring bola. Seluruh 20 siswa dijadikan sampel untuk memperoleh data menyeluruh, akurat, dan menghindari bias sehingga hasil mewakili populasi secara utuh

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui tes keterampilan fisik dan keterampilan teknik dasar sepak bola yang berkaitan dengan variabel kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social*

Sciences) berupa uji normalitas, uji linearitas, analisis korelasi, analisis regresi linear berganda.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukamakmur, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Dan waktu penelitian dilaksanakan pada Mei 2025, disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini menyangkut tiga variabel yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan menggiring bola, sedangkan variabel bebas pertama (X_1) adalah kecepatan dan variabel bebas kedua (X_2) adalah kelincahan. Jumlah samel penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur, Kabupaten Aceh Besar, yang berjumlah 20 siswa. Untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik sampel dilakukan melalui deskripsi data dari subyek penelitian untuk masing-masing variabel. Data hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No	Kode Siswa	Kecepatan (Detik)	Kelincahan (Detik)	Keterampilan Menggiring Bola (Detik)
1	Siswa 1	8.47	7.02	18.8
2	Siswa 2	8.94	7.33	23.61
3	Siswa 3	8.97	7.52	23.34
4	Siswa 4	9.4	7.99	25.71
5	Siswa 5	7.91	8.98	27.3
6	Siswa 6	8.25	6.67	25.49
7	Siswa 7	8.06	6.83	20.17
8	Siswa 8	7.97	6.9	24.07
9	Siswa 9	6.53	6.92	16.51
10	Siswa 10	8.47	7.64	28.89
11	Siswa 11	8.0	7.73	22.96
12	Siswa 12	7.96	7.89	19.8
13	Siswa 13	6.5	6.67	16.7
14	Siswa 14	9.3	8.51	30.55
15	Siswa 15	8.09	7.3	19.08
16	Siswa 16	6.75	7.2	17.1
17	Siswa 17	7.97	8.36	28.49
18	Siswa 18	6.9	7.1	16.97
19	Siswa 19	7.1	7.65	19.22
20	Siswa 20	7.58	8.21	26.75

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif

statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Statistik	Kecepatan	Kelincahan	Keterampilan Menggiring Bola
N	20	20	20
Mean	7.9560	7.5210	22.5755
Median	7.9850	7.4250	23.1500
Std. Deviation	.86247	.64910	4.49846
Variance	.744	.421	20.236
Minimum	6.50	6.67	16.51
Maximum	9.40	8.98	30.55
Sum	159.12	150.42	451.51

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	**P**	**Sig 5%**	**Keterangan**
Kecepatan (X1)	0.545	0,05	**Normal**
Kelincahan (X2)	0.952		**Normal**
Keterampilan Menggiring Bola (Y)	0.733		**Normal**

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) ketiga adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil Lengkap terlampir.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila Fhitung < Ftabel dan $p > 0,05$.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Fhitung	Ftabel	*P*	Kesimpulan
X1 (Y)	0,628	19,44	0,933	Linier
X2 (Y)	0,497	249,00	0,930	Linier

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil penghitungan Fhitung < Ftabel dan $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat.

2. Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, yang menjadi variabel X_1 adalah kecepatan dan X_2 adalah kelincahan dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan menggiring bola. Pengujian yang digunakan yaitu sebagai berikut:

a. Kontribusi Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur didapat nilai r_{hitung} = 0,670 > r_{tabel} = 0.443 masuk pada kategori sedang dengan nilai kontribusi sebesar 44,89%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Analisis Korelasi Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Variabel	Rx2y	Rtabel	KD	Kategori	Keterangan
X2 ke Y	0.670	0.443	44,89%	sedang	Signifikan

b. Kontribusi Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur didapat nilai r_{hitung} = 0,666 > r_{tabel} = 0.443 masuk pada kategori sedang dengan nilai kontribusi sebesar 44,36%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Analisis Korelasi Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Variabel	Rx2y	Rtabel	KD	Kategori	Keterangan
X2 ke Y	0.666	0.443	44,36%	sedang	Signifikan

C. Kontribusi Kecepatan terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kecepatan dan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur didapat nilai r_{hitung} = 0,335 < r_{tabel} = 0.443 masuk pada kategori rendah dengan nilai kontribusi sebesar 11,22%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Analisis Korelasi Kecepatan dan Kelincahan Peserta kstrakurikuler Sepak Bola Di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Variabel	Rx1x2	Rtabel	KD	Kategori	Keterangan
X1 ke X2	0,335	0.443	11,22%	Rendah	Tidak Signifikan

d. Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa besar nilai korelasi hubungan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur secara simultan adalah 0,619. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan

Kemudian didapati r_{hitung} = 0,812. Pada taraf signifikan 5% didapati r_{tabel} = 0,443. dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau 0,812 > 0,443. Hal ini menunjukan adanya korelasi antara variabel X_1 dan X_2 ke variabel Y atau ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Analisis Korelasi Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur

Korelasi	r hitung	F hitung	F tabel (0.05, 2;17)	Keterangan
$X_1.X_2.Y$	0,812	16.415	3,59	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan lari dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola sebesar 0,812. Uji keberatian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga F_{hitung} 16,415 > F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;17 yaitu 3,59 dan $R_y(x_1.x_2)$ = 0,812 > $R_{(0.05)(18)}$ = 0,443, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri

1 Sukamakmur.

Secara bersama-sama besarnya sumbangan kecepatan lari dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola diketahui dengan cara nilai R (r^2 x 100%). Nilai r^2 sebesar 0,6593, sehingga besarnya sumbangan sebesar 65,93%, sedangkan sisanya sebesar 34,07% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,670 dengan nilai kontribusi sebesar 44,89%.
2. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,666 dengan nilai kontribusi sebesar 44,36%.
3. Terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur dengan nilai r_{hitung} = 0,812 atau dengan nilai kontribusi sebesar 65,93%.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat diketahui bahwa terdapat kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Sukamakmur sebesar = 65,93%.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Gómez, M. A., Mitrotasios, M., & Lago-Peñas, C. (2022). Playing positions and physical demands in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 22*(3), 345–360. https://doi.org/10.1080/24748668.2022.2034567

Gómez, M. A., Mitrotasios, M., Armatas, V., & Lago-Peñas, C. (2022). Analysis of playing styles in elite soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching, 17*(1), 35–45. https://doi.org/10.1177/17479541211042291

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2021). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Strength and Conditioning Journal, 43*(1), 75–85. https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000610

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.