



Korelasi Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA PUTRA Wonosobo

Johan Yudha Bintara^{1*} Mugiyo Hartono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : August 2022

Accepted : November 2023

Published : November 2023

Keywords

Agility, Balance, and Speed of Dribbling.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *one shoot* model. Dalam penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran, yaitu tes kelincahan menggunakan *The Illinois Course* dan tes kecepatan menggunakan Tes lari *Sprint* 40 meter dan tes keseimbangan menggunakan Balance one test dan tes menggiring bola dengan menggunakan *soccer dribbling test*. Untuk teknik analisis data menggunakan korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan kelincahan memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan, kemudian untuk keseimbangan memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan, dan kecepatan memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan juga, dan hasil korelasi ganda variabel kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap variabel menggiring bola memiliki koefisien korelasi dengan hasil signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo usia 11-12 Tahun.

Abstract

The purpose of this study was to determine a significant relationship between agility, balance, and speed with the ability to dribble in SSB Bina Putra Wonosobo soccer players. The research method uses a descriptive correlational method with a one shoot model approach. In determining the sample in this study using total sampling. The data collection technique used tests and measurements, namely an agility test using The Illinois Course and a speed test using a 40 meter sprint running test and a balance test using a Balance one test and a dribbling test using the soccer dribbling test. For data analysis techniques using correlation. The results of this study indicate that agility has a correlation coefficient with significant results, then for balance it has a correlation coefficient with significant results, and speed has a correlation coefficient with significant results, and the multiple correlation results of agility, balance, and speed variables on the dribbling variable have a correlation coefficient. with significant results. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between agility, balance, and speed on dribbling the soccer players of SSB Bina Putra Wonosobo aged 11-12 years.

How To Cite:

Bintara, J. Y., & Hartono, M. (2023). Korelasi Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB BINA PUTRA Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4 (Edisi Khusus 1), 85-92.

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh seluruh kalangan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Menurut Aristianto, A., & Sapulete, J. (2020). bahwa definisi sepak bola adalah pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atau beranggotakan 11 orang dimana setiap tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Menurut Affandy, S. (2017) sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua. Terutama di Indonesia kegemaran sepakbola sangat banyak digemari oleh kalangan laki-laki, perempuan, dan anak-anak kecil. Ketertarikan masyarakat terhadap sepakbola dapat dilihat dari perilaku masyarakat terhadap sepak bola dari suka menonton pertandingan sepakbola, bermain sepak bola, dan bahkan menjadi sponsor klub sepak bola.

Ramadhan, N. Dkk., (2017) menyatakan dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk di Bina, maka untuk meningkatkan dan menggapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak telah mendapatkan pendidikan olahraga khususnya sepakbola secara teratur dan terarah. Santoso, N. (2014) menyatakan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di Indonesia, meskipun prestasi sepakbola di Indonesia kurang baik atau sedang menurun namun semua itu tidak membuat antusias masyarakat Indonesia terhadap sepakbola Indonesia tidak berkurang.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: passing (mengumpan), stop ball (menghentikan bola), shooting (menendang bola ke gawang), heading (menyundul bola), dan dribbling (menggiring bola). Khusus dalam teknik dribbling pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Anwar, S. 2013). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola seperti passing, dribbling, dan shooting (menembak) dalam permainan sepakbola. Teknik dasar merupakan salah satu "pondasi" bagi seseorang untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar (Irfan M. dkk,

2020). Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan multilateral gerak. Latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah anak mampu menguasai teknik dasar dengan benar agar memiliki kemampuan fisik dasar yang baik.

Teknik passing merupakan salah satu hal terpenting dari ketiga aspek teknik dasar yang kita bahas, dimana teknik dasar passing adalah suatu keharusan dalam setiap diri anak untuk bermain dengan baik dengan siswa lain dengan cara saling mengumpan. Teknik passing bola itu sangat sederhana akan tetapi masih begitu sulit dilakukan banyak orang saat ini karena kurangnya pengetahuan fundamental passing yang baik sejak dini. Hal ini terlihat sederhana jika ketika anak yang profesional memainkan satu sama lain dengan umpan-umpan panjang dan tepat (Okilanda, A., dkk, 2020). Passing bola harus diberikan kepada teman tepat dalam jangkauan penguasaannya sehingga teman yang menerima bola bisa mengontrol bola dan menentukan langkah gerkan berikutnya (Tuna U, 2018).

Teknik dribbling merupakan hal terpenting yang kedua, dimana dribbling merupakan kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Aprianova, F., & Hariadi, I. 2017). Disini diharapkan kepada anak agar mampu menggunakan ruang kosong dalam memanfaatkan dribbling dalam rangka untuk menyusun sebuah serangan. Dribbling yang baik dan benar ketika tim yang sedang memulai serangan dan berada pada posisi yang lebih menguasai bola, mendapatkan ruang di antara lawan. Dribbling adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Iskandar, T., & Pradana, D. 2017). Menurut Sapulete, J. J. (2012) menyatakan bahwa : semua tipe dribbling yang baik terdiri dari beberapa komponen. Terlebih lanjut jika komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat. Jadi dari pendapatnya tersebut dapat kita perjelas bahwa untuk melakukan menggiring bola yang baik dan benar, seorang pemain harus mampu memiliki kecepatan yang baik dalam menggiring bola maupun dalam melakukan arah gerakan yang dilakukan secara mendadak, hal tersebut dilakukan guna untuk menghindari dari

kejaran lawan yang akan merampas bola, dan juga agar bola tetap dalam penguasaan pemain dengan baik dalam upaya menggiring bola, harus selalu mengontrol bola agar tetap rapat dengan kaki, hal ini dilakukan untuk mengantisipasi dari jangkauan kaki lawan. Supriadi, A. (2015) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Samsudin, F. (2017) menjelaskan macam-macam teknik menggiring sepak bola, yaitu : teknik menggiring bola menggunakan kai bagian dalam adalah sentuhan bola dengan sisi kaki bagian dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola, kemudian ditendang dengan pelan-pelan untuk mempermudah kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan mengontrol bola. Teknik menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola dengan tersebut tetap berada disisi luar kaki. Teknik menggiring bola menggunakan bagian punggung kaki atau kura-kura kaki : yaitu dengan mendorong bola menggunakan punggung kaki yang letaknya di bagian sepatu tempat tali berada, bisa memberikan dan mengontrol bola, kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung kaki.

Ketiga teknik dasar yang juga sangat penting adalah shooting. Seorang pemain sepakbola harus menguasai kemampuan menembak (shooting), untuk mencetak gol pemain sepakbola harus melakukan kemampuan menembak (shooting) di bawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif (Mappaompo, A. 2015). Pemain akan semakin bisa menjalankan kemampuan menembak (shooting) di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda (Rahmat, Z. 2017).

Kemampuan kerja otot (usaha) dalam satuan waktu (detik). Kualitas power akan tercermin dari unsur kekuatan otot dan kecepatan otot dalam mengerahkan tenaga maksimal untuk

mengatasi tahanan. Menurut Aufa, M. M. (2021), kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat. Wujud gerak dari power adalah bersifat eksplisif, oleh karena itu semua bentuk latihan pada kekuatan biomotor kekuatan dan kecepatan dapat menjadi bentuk latihan power.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi adalah waktu yang diperlukan antara munculnya suatu stimulus atau rangsangan dengan mulainya suatu reaksi. Stimulus reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan. Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno H.P bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu : tergantung iritabilitas dari susunan saraf, daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot. Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal, seorang pemain perlu memusatkan pikiran untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Dalam permainan pun, kerja sama tim atau teamwork sangat penting sehingga selalu diutamakan. Demikian juga dalam permainan sepakbola, sangat mengandalkan kerja sama tim dalam bertahan dan menyerang. Selain itu yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan, sebab ketika berlari, menggiring, mengoper bola memerlukan kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari serangan lawan pada saat melakukan dribbling.

Menurut Huda, A. (2019) Keseimbangan merupakan aspek pembelajaran gerak yang paling dasar, karena semua gerak melibatkan elemen keseimbangan. Dengan keseimbangan kita bisa berjalan lurus atau berbelok-belok tanpa berjatuh. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Setiap orang sangat memerlukan keseimbangan yang dapat mempertahankan stabilitas posisi tubuh dalam kondisi statik atau dinamik.

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk

menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik maksudnya adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik maksudnya adalah rangsangan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet bergerak dengan memperhatikan gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil maksudnya rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya ada sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh.

Dari pembahasan di atas, semua jenis kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangatlah dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam menggiring bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat peneliti tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

Analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih dengan variabel terikat (Y) untuk mengetahui seberapa erat hubungan yang berarti atau tidaknya hubungan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo pada usia 11-12 Tahun. populasi yang akan digunakan yaitu pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo usia 11-12 Tahun yang berjumlah 35 siswa. Sampel penelitian Karena jumlah pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo pada usia 11-12 tahun

berjumlah 35, maka sampel yang saya ambil di SSB Bina Putra Wonosobo pada usia 11-12 tahun secara keseluruhan.

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di lapangan Alun-alun Kota Wonosobo. Waktu penelitian Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2021. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo pada usia 11-12 Tahun. Teknik pengambilan data Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data. Uji Prasyarat analisis regresi 3 prediktor meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji linieritas. Variabel dalam penelitian ini adalah kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dalam kemampuan menggiring bola. Adapun definisi operasional sebagai berikut :

1. Keterampilan Menggiring Bola

Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo dalam melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola untuk usia dibawah 12 Tahun SSB Bina Putra Wonosobo.

2. Kelincahan

Kelincahan adalah suatu kemampuan pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo dalam merubah arah gerakan dan posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan efektif tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Pemain SSB Bina Putra Wonosobo usia 11-12 Tahun mempunyai karakter yang berbeda-beda seperti mempunyai postur yang bagus tapi kelincahan kurang bagus sedangkan ada juga yang mempunyai postur kecil tapi mempunyai kelincahan yang bagus serta ada juga yang mempunyai postur yang bagus dan juga mempunyai kelincahan yang bagus juga. Dari masalah yang ada di SSB Bina Putra Wonosobo saya memberikan beberapa latihan yang meliputi : zig-zag maju, zig-zag menyamping harapan setelah saya berikan beberapa latihan tersebut bisa meningkatkan kelincahan pemain SSB Bina Putra Wonosobo.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan pemain sepakbola SSB Bina Putra untuk mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Keseimbangan anak-anak SSB Bina putra Wonosobo Usia 11-12 Tahun yang latihan di Alun-alun Kota Wonosobo sangatlah kurang untuk keseimbangan apalagi saat anak-anak tersebut masuk sesi game banyak pemain yang menggiring bola dengan kelincahannya tetapi saat berhadapan dengan lawan anak tersebut belum bisa menjaga bola dan menjaga keseimbangan agar pemain tidak mudah goyah atau terjatuh saat anak tersebut melakukan bodycash dengan lawannya dan bisa mempertahankan bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Kelincahan

Norma Penelitian Tes Kelincahan

Jenis Kelamin	Bagus Sekali	Bagus	Sedang	Kurang Bagus	Kurang
Pria	<15.2 detik	15.2-16.1 detik	16.2-18.1 detik	18.2-18.3 detik	>18.3 detik
Wanita	<17.0 detik	17.0-17.9 detik	18.0-21.7 detik	21.8-23.0 detik	>23.0 detik

Hasil Penilaian Tes Kelincahan

NO.	NAMA	Kelincahan (Waktu)	Keseimbangan (Waktu)	Kecepatan (Waktu)	Menggiring Bola(Waktu)
1.	Rio Caka Pradita	14,19	60,00	08,42	23,68
2.	Farhan Abiyoso	15,86	60,00	08,76	24,81
3.	Ahmad Arya Arsyafin	14,03	22,89	08,46	24,27
4.	Achmad Zidan	15,47	50,55	09,52	26,80
5.	Haedar Nasheer K	15,40	15,27	09,20	29,25
6.	Aqasha Al-Arsyad Solehudin	13,84	60,00	08,88	23,06
7.	Rendi Saputra	15,34	55,38	09,66	27,07
8.	M. Naufal Khoirul Anam	13,72	16,88	09,10	25,80
9.	Abdul Arfa	14,91	52,20	08,95	26,16
10.	Muhammad Irja Nasrullah	15,56	51,66	10,05	28,53
11.	Akbar Putra Primania	15,00	54,70	10,47	25,87
12.	Dendi Saputra	15,34	60,00	09,61	23,78
13.	Liano Ibrahim	13,85	60,00	08,98	20,32
14.	Regi Arkanintio Irtiza	14,66	58,60	08,42	28,72
15.	Fadhel Yogi Ramadhan	13,44	52,35	08,64	22,22
16.	Rehan Pamungkas	14,91	46,10	08,92	25,44

17.	Abiyu Fakhri Ramadhanu	14,22	30,75	09,75	27,18
18.	Kafaka Fadlan	15,29	35,88	08,57	26,25
19.	Ahmad Dai Araf	15,29	46,98	10,54	27,56
20.	Dio Cahya Winata	15,49	46,96	10,00	27,71
21.	Nafi Adawiyah	15,02	25,98	08,73	26,13
22.	Gani Ahmad Zaki	17,10	52,28	09,57	28,00
23.	Surya Sauqi Antonio	14,46	37,91	08,26	24,84
24.	Sadewa Istighfaro Ahmad	15,10	60,00	08,20	25,40
25.	Yudi Pangestu	14,50	42,55	08,36	24,45
26.	Ahmad Dzirkra	17,30	54,60	09,24	26,50
27.	Kevi Baihaqi	15,40	60,00	08,50	23,44
28.	Haidar Ikhsan Maulana	15,30	44,30	08,58	25,23
29.	Ahmad Alva Zahri	15,55	35,80	08,34	25,46
30.	Hanan Arya Adinata	16,40	55,70	08,10	25,22
31.	Masrur Allahut	14,44	60,00	08,55	25,55
32.	Arsil Jabbar Assabil	15,68	56,80	09,16	26,55
33.	M. Rizqi Mulia Putra Maulana	15,80	60,00	09,30	23,58
34.	Tegar Mangun Sucipto	14,36	58,20	08,40	24,50
35.	Agung Jati K	15,24	55,60	08,18	24,20

Hasil pengukuran kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan menggiring bola dapat dilihat dari hasil pengukuran menggunakan satuan detik seperti pada lampiran 1 di atas. Tabel 1 berikut memperlihatkan rata-rata hasil pengukuran dari ke empat pengukuran tersebut

Data Hasil Pengukuran Kelincahan, Keseimbangan, Kecepatan, dan menggiring Bola.

Statistics					
		Menggiring Bola	Kelincahan	Keseimbangan	Kecepatan
N	Valid	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0
	Mean	25,5294	14,9560	42,8691	8,9820
	Median	25,4600	15,0000	44,1000	8,8800
	Std.	1,90813	,78311	10,20864	,65864
	Deviation				
	Variance	3,641	,613	104,216	,434
	Minimum	20,32	13,44	16,88	8,10
	Maximum	29,25	17,30	60,00	10,54

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa rata-rata kelincahan pemain sepak bola SSB Bina Putra Wonosobo 14,95 detik, waktu tempuh yang paling sedikit 13,44 detik, sedangkan waktu terbesar 17,30 detik,. Dari hasil tes keseimbangan diperoleh rata-rata sebesar 42,86 detik, dengan waktu terkecil 16,88 detik dan terbesar 60,00 detik. Kemudian untuk hasil tes kecepatan diperoleh rata-rata 8,98 detik dengan waktu tertinggi 10,54

dan terendah 8,10 detik. Dan hasil tes menggiring Bola diperoleh rata-rata 25,52 detik, dengan waktu tertinggi 29,25 detik dan terendah 20,32 detik.

Untuk mengetahui lebih lanjut ada tidaknya hubungan kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan terhadap menggiring bola dapat dilihat analisis regresi. Pada penelitian ini analisis regresi dihitung menggunakan program komputer yaitu SPSS statistics 28.0.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Probabilitas	Kriteria
Kecepatan	0.110 > 0.05	Normal
Keseimbangan	0.200 > 0.05	Normal
Kelincahan	0.149 > 0.05	Normal
Menggiring Bola	0.200 > 0.05	Normal

Berdasarkan tabel tersebut tampak bahwa probabilitas lebih besar dari 0.05, yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

Uji Kolinieran

Hubungan	F	Probabilitas	Kriteria
Kelincahan dengan Menggiring Bola	0,422	0,92	Linier
Keseimbangan dengan Menggiring Bola	190,691	0,57	Linier
Kecepatan dengan Menggiring Bola	0,216	0,961	Linier

Persamaan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Correlations		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Zero-order	Partial
(Constant)	,434	5,592		,078	,939		
Kelincahan	1,200	,350	,493	3,433	,002	,482	,525
Keseimbangan	,056	,026	,301	2,127	,042	,118	,357
Kecepatan	1,063	,401	,367	2,649	,013	,432	,430

a. Dependent Variable: Menggiring_Bola

Uji Simultan

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	53,438	3	17,813	7,849	,000 ^b
Residual	70,354	31	2,269		
Total	123,792	34			

a. Dependent Variable: Menggiring_Bola

b. Predictors: (Constant), Kecepatan, Keseimbangan, Kelincahan

Berdasarkan hasil uji anova tersebut, diperoleh F hitung sebesar 7,849 dengan probabilitas $0.000 < \alpha = 0.05$, yang berarti signifikan. Hal ini berarti bahwa secara simultan kecepatan, keseimbangan dan kelincahan mempunyai hubungan dengan menggiring bola pada permainan sepak bola bagi siswa SSB Bina Putra Wonosobo, dan secara parsial;

Koefisien Korelasi dan Determinasi Ganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			
						F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,657 ^a	,432	,377	1,50648	,432	7,849	3	31	,000

a. Predictors: (Constant), Kecepatan, Keseimbangan, Kelincahan

Berdasarkan tabel tersebut tampak bahwa besar hubungannya 0,657, sedangkan besar sumbangan kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan terhadap hasil menggiring bola dapat dilihat dari nilai R square yaitu sebesar 0,432 atau 43,2%. hal ini berarti bahwa hasil menggiring bola dipengaruhi oleh kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan sebesar 43.2% sisanya 56,8% dari faktor lain di luar penelitian ini seperti teknik menggiring bola dan kelenturan kaki.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan dengan hasil menggiring bola pada permainan sepak bola. Hal ini menunjukkan pada variabel kelincahan diperoleh koefisien regresi sebesar 1.200 yang di uji keberartiannya menggunakan uji t dan diperoleh thitung 3.433 dengan probabilitas $0.002 < \alpha = 0.05$, yang berarti signifikan. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepakbola, maka akan diikuti kecepatan dalam menggiring bola. Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan

dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Kelincahan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat kita kerjakan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan. Dan pada variabel keseimbangan ditunjukkan pada hasil analisis regresi secara parsial yang diperoleh koefisien untuk keseimbangan sebesar 0,056 yang diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh thitung 2,127 dengan probabilitas $0,042 < \alpha = 0,05$, yang berarti signifikan. Dan hasil analisis penelitian tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin bagus keseimbangan seseorang maka hasil menggiring bola pun akan semakin baik dalam menjaga keseimbangan saat menggiring bola. Begitu pun sebaliknya jika semakin jelek keseimbangan pemain maka akan semakin jelek keseimbangan seseorang atau pemain pada saat menggiring bola. Jadi seseorang pemain wajib memiliki keseimbangan yang bagus guna saat menjaga keseimbangan tubuh pada saat bermain di lapangan dan pada saat menggiring bola tanpa lawan maupun dengan lawan.

Secara umum kinerja kemampuan keseimbangan ini merupakan kerja bersama antara otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya. Hanya saja kemampuan keseimbangan dinamis lebih sulit karena harus melakukan gerakan lanjutan untuk bergerak berpindah tempat maupun berputar

mengubah arah. Pemain sepakbola sangat membutuhkan kemampuan keseimbangan yang baik karena pergerakan yang kompleks dan lebih cenderung memperoleh gangguan yang kuat dari lawan. Pada variabel kecepatan ditunjukkan dari hasil analisis regresi secara parsial yang diperoleh koefisien untuk kecepatan sebesar 1,063 yang diuji keberartiannya menggunakan uji t diperoleh thitung 2.649 dengan probabilitas $0.013 < \alpha = 0.05$, yang berarti signifikan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecepatan mempengaruhi hasil menggiring bola. Semakin besar kecepatan seseorang, maka hasil menggiring bola akan semakin cepat, sebaliknya semakin lambat kecepatannya, maka hasil menggiring bola semakin lambat pula. Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi obyek-obyek eksternal dalam menggiring bola. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktivitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut di atas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik yang berpengaruh terhadap hasil menggiring bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan

terhadap menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Bina Putra Wonosobo usia 11-12 Tahun.

REFERENSI

- Affandy, S. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dribbling Dan Passing Sepakbola (Studi pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sooko Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 40-58
- Anwar, S. (2013). Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se kabupaten Demak tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 35-55
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Aristianto, A., & Sapulete, J. (2020). Analisis hasil keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 12 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 1(2), 34-43.
- Aufa, M. M. (2021). Instrumen Tes Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Edukasimu*, 1(2).
- Huda, A. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 452-459.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di Sma Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 182-190.
- Mappaompo, A. (2015). Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, Kelincahan, Dan Keterampilan Menggiring Dalam Sepak Bola. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 18(1).
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80-89.
- Rahmat, Z. (2017). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring Slalom Dan Mengoper Dalam Sepakbola. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 309-320.
- Ramadhan, N., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2017). Meningkatkan Gerak Dasar Shooting Kaki Bagian Luar Sepak Bola Melalui Modifikasi Permainan Kerucut. *SpoRTIVE*, 2(1), 71-80.
- Samsudin, F. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-7.
- Santoso, N. (2014, November). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 10, Nomor 2, November 2014*, 10, 40-48.
- Sapulete, J. J. (2012). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal Ilara*, 3(1), 108-114.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1-14.
- Tuna, U. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Percaya Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 4(3), 40-50.