

HUBUNGAN KECEPATAN LARI ZIG-ZAG DENGAN KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Badaruddin¹.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan lari zigzag dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. penelitian ini dilakukan pada SMA Negeri 2 Tomia Kabupaten Wakatobi Sulawesi Tenggara dengan metode survei. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui variabel bebas adalah digunakan tes kecepatan lari zig-zag dengan menggunakan slalom test dengan kecepatan lari merubah arah melewati tiang pancang, sedangkan untuk mengetahui Variabel terikat digunakan tes menggiring bola melewati rintangan . Data penelitian dianalisis dengan statistik korelasi produk moment dengan taraf signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecepatan lari zig-zag dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, dimana $R_{xy} = 0,62 > F_{\text{tabel}}(0,5:40) = 0,304$.

Kata Kunci: *Lari Zig-zag, menggiring bola*

Abstract: *This research aims to determine the relationship between zigzag running speed and ball dribbling ability in soccer games. This research was conducted at SMA Negeri 2 Tomia, Wakatobi Regency, Southeast Sulawesi using a survey method. The instrument used to determine the independent variable was a zig-zag running speed test using a slalom test with the running speed changing direction over a pile, while to determine the dependent variable a ball dribbling test over obstacles was used. The research data was analyzed using product moment correlation statistics with a significance level of 0.05. The results of the research show that there is a positive relationship between zig-zag running speed and dribbling ability in soccer games, where $R_{xy} = 0.62 > F \text{ table } (0.5:40) = 0.304$.*

Keywords: *Zig-zag running, dribbling the ball*

PENDAHULUAN

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu kemahiran Seorang pemain sepak bola dapat dilihat pada kemampuan menggiring atau memainkan bola. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola harus melalui latihan. Selain itu harus mempunyai kondisi fisik yang baik. menurut Sajoto (1988) Bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dipersiapkan oleh setiap atlet, termasuk sepak bola adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, gaya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan dalam istilah olahraga dikenal dengan kecepatan bergerak merubah arah, dan kecepatan itu sendiri adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut (Bompa, 94, Nosek 1992). lebih lanjut Bompa (1994) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya adalah (1) pembawaan, (2) reaksi, (3) kemampuan mengatasi Tahanan luar, (4) teknik, (5) konsentrasi dan (6) elastisitas otot. Selain itu kecepatan seseorang juga ditentukan oleh serabut otot yang dimilikinya.

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Ilmu Keolahragaan FKIP UHO

Kelincahan adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan persendian, melalui jangkauan gerak yang luas dan jangkauan gerak yang alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen (Verduci, 1980). Fungsi kelenturan menurut Bompa (1994) adalah menyempurnakan gerakan, memperbaiki efisiensi mekanika dan dapat melakukan gerakan-gerakan lebih energik, cepat dan luwes. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelenturan adalah antara lain tipe dan struktur gabungan ligamen dan tendon, umur dan jenis kelamin, temperature tubuh, kekuatan otot dan keadaan kelelahan serta emosional.

Kelincahan adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk merubah posisi dan arah secara cepat dan tepat ketika sedang melakukan akan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Fungsi kelincahan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan ganda, juga untuk mempermudah latihan teknik tingkat tinggi, mengefektifkan dan mengefisiensikan gerakan, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap gerakan lawan serta lingkungan bertanding serta dapat menghindari terjadinya cedera. Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Soekarman (1989) adalah tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, serta tingkat kelelahan yang dialami.

Selain hal tersebut diatas, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai berbagai macam teknik dan taktik bermain. Rinus Michel (1992) mengatakan seorang pemain sepak bola yang baik harus menguasai teknik menggiring bola dengan menggunakan berbagai bidang perkenaan kaki. Dengan penguasaan menggiring bola yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah mengontrol, menguasai bola dengan baik pada saat melakukan passing, maupun pada saat melakukan shooting ke gawang lawan. Faktor utama dalam menggiring bola adalah kecepatan gerak merubah arah dari seorang pemain. Pate (1992) mengatakan bahwa kecepatan (kelincahan) adalah gerakan-gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk merubah posisi dan arah secara cepat. Sedangkan Harsono (1988) kecepatan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat ketika sedang melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Salah satu unsur yang harus diperhatikan dalam menggiring bola adalah kecepatan bergerak merubah arah dari seorang pemain. Hal ini karena dengan kecepatan bergerak atau berlari sambil merubah arah akan sangat membantu pemain tersebut dalam usahanya merebut bola dari pihak lawan atau mengantar bola ke gawang dengan cepat. Pada pemain-pemain sepak bola yang memiliki kemampuan berlari yang sangat cepat, sangat diperlukan dalam suatu tim khususnya pada pemain penyerang. Seorang pemain yang memiliki kecepatan berlari dapat dengan mudah melakukan gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan-gerakan dengan bola pada saat menggiring bola. Witarsa (1994), Menyatakan bahwa keterampilan menggiring bola sangat tergantung dari elastinya gerak dan kecepatan sipelaku. Karena itu kelenturan dan kecepatan hendaknya dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Sedangkan Wiel Cover (1996), Menyatakan bahwa menggiring bola tidak dapat dipisahkan dengan gerakan tipu, sedangkan gerakan tipu tidak dapat dipisahkan dengan elastisitas otot-otot, kecepatan bergerak dan kecepatan merubah arah. Tanpa hal itu maka sulit bagi pemain sepak bola untuk Menghindarkan diri dari lingkungan lawan. Sedangkan Sugianto (1981) menyatakan bahwa menggiring bola adalah seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di tanah. Lebih lanjut dikatakan bahwa menggiring bola (dribling) merupakan suatu tindakan membawa bola keluar dari suatu area ke area lain untuk dilangsungkan ke gawang.

Bertolak dari pengertian di atas, maka penekanan dalam menggiring bola adalah bola dalam penguasaan, penggunaan pada bagian-bagian kaki dan kecepatan menggiring bola serta faktor perasaan kaki terhadap bola. Di dalam permainan yang menggunakan sistem "man to man" maka menggiring bola merupakan bagian yang sangat penting dari teknik perorangan

untuk menyelamatkan bola pada saat yang tidak memungkinkan untuk melakukan passing dengan segera.

Untuk dapat menguasai teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola, hanya dapat dicapai melalui proses latihan yang kontinyu yang ditunjang dengan kondisi yang prima. Pengembangan komponen kondisi fisik yang sangat menunjang keterampilan menggiring bola antara lain adalah kelincahan, kecepatan dan kekuatan. Oleh karena itu pembinaan keterampilan suatu cabang olahraga hendaklah sejalan dengan kemampuan gerak dasar dari cabang olahraga itu sendiri dan disesuaikan dengan pola kemampuan gerak atlet. Pengembangan keterampilan gerak dasar suatu cabang olahraga seperti menggiring bola dalam permainan sepak bola hendaknya dilaksanakan sejak usia dini atau pembibitan sampai pada usia performance yang berprestasi.

Keterampilan passing bola dalam permainan sepak bola merupakan pola gerak yang membutuhkan penguasaan yang baik secara teknik dasarnya. Kemampuan teknik passing bola merupakan syarat utama Bagi setiap pemain bola untuk dapat bermain dengan baik. Yanto Kusyanto (1994) Mengemukakan bahwa Passing adalah kemampuan mengoper atau mengarahkan bola kepada teman dalam suatu regu. Keterampilan passing hanya dapat dilaksanakan apabila pemain memiliki kondisi fisik yang baik. Oleh sebab Itu aktivitas fisik merupakan unsur utama yang menjadi karakteristik dari setiap pola bergerak.

Begitu pentingnya keterampilan dribbling bola pada permainan sepak bola, maka seorang pemain haruslah lebih memahami hal-hal yang dapat meningkatkan keterampilan mendribbling bola. Elemen penting dalam menggiring bola adalah likuan tubuh, keseimbangan, Pengontrolan bola kecepatan bergerak tubuh serta yang paling penting adalah kepercayaan diri dalam menggiring bola.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola?

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, sedangkan sampelnya adalah siswa SMA Negeri 1 Kabangka Kabupaten Muna yang duduk di kelas XI pada tahun ajaran 2010/2011 dengan jumlah 42 orang yang di ambil dengan teknik proposiv sampling.

Sedangkan instrumen yang digunakan adalah : untuk memperoleh data kelincahan digunakan tes lari merubah arah dengan menggunakan 6 tiang pancang dengan jarak 10 meter antar tiang pancang dengan tiang lainnya, dengan demikian jarak seluruhnya dari star hingga finis sejauh 50 meter yang diukur dalam satuan detik. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola digunakan tes slalom dengan menggunakan 6 tiang pancang dengan jarak antar tiang 1,5 meter secara zig-zag yang ditempuh dengan waktu sesingkat-singkatnya yang diukur dengan satuan dektik.

HASIL

Hasil statistik deskriptif variable kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dapat dijadikan dalam tabel sebagai berikut :

Kemampuan menggiring bola	
Kelincahan (X)	(Y)
Mean	Mean 5
S. Deviasi	Deviasi
9,10	17,28
0,44	0,86

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa diperoleh rata-rata kelincahan atau kecepatan bergerak merubah arah sejauh 50 meter adalah 9,10 detik dan standar deviasi 0,44.

Sedangkan rata-rata pendapatan menggiring bola dengan melalui tantangan tiang pancang dengan jarak tempuh 15 meter secara zig-zag (slalom) adalah 17,28 detik dan standar deviasi 0,86 pengujian Hipotesis.

Dari data yang di peroleh seperti tersebut di atas maka harga-harga yang diperlukan pada uji korelasi productmoment untuk mengetahui hal dengan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola adalah $r_{xy} = 0,62$.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi produk moment pada taraf nyata 5% pada jumlah sampel 42 orang, maka didapat r tabel = 0,304.

Oleh karena $r_{xy} = 0,62 > r \text{ tabel } (0,05:42) = 0,304$ maka dapat dikatakan terdapat korelasi yang bermakna antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola. Dengan demikian hipotesis dalam hal penelitian ini tentang hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dapat diterima. Hal ini menunjukkan pula bahwa makin lincah seorang pemain berlari sambil merubah arah maka kecenderungannya makin cepat pula kemampuan dalam menggiring bola.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dimana $r_{xy} = 0,62 > r \text{ total} = 0,304$. Hasil ini mengindikasikan bahwa kelincahan mempunyai kontribusi positif terhadap kemampuan menggiring bola dalam melewati rintangan berupa tiang-tiang pancang yang berjarak 1,5 meter antara tiang satu dengan tiang lainnya. Hal ini menunjukkan pula bahwa makin cepat seorang pemain berlari sambil merubah arah maka kecenderungannya dalam menggiring bola.

Di depan dari sudut biomekanika, kelincahan maupun kecepatan menggiring bola memiliki hubungan yang signifikan yaitu pada saat tersti atau orang mencoba berbelok arah merubah arah melewati rintangan berupa tiang-tiang pancang. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Mathews (1979) bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan untuk menghasilkan gerak tubuh dalam hal yang sesingkat mungkin. Sedangkan menurut Allan (1991) dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan kompleks yang diperlukan untuk aksi-aksi motoric cepat dalam waktu sesingkat mungkin. Pendapat lain yang di kemukakan oleh M.Sajoto (1988) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Unsur kemampuan fisik seperti kecepatan (*Speed*) dalam kelincahan dalam permainan sepak bola sangat mendukung performance pemain baik pada saat menguasai bola maupun gerakan-gerakan tanpa bola, khususnya pada saat suatu tim melakukan serangan balik ke daerah lawan.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan Rinus Michell (1992) yang mengatakan bahwa salah satu kriteria pemain bola yang menempati posisi penyerang adalah mereka yang memiliki speed power atau kecepatan bergerak yang sangat tinggi. Lebih lanjut di katakannya bahwa penguasaan unsur dribbling atau menggiring bola kecepatan bergerak adalah salah satu unsur yang sangat menentukan kualitas seseorang disamping unsur lainnya. Teori lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah seperti yang dikemukakan oleh Mauli Saelan yang mengatakan bahwa penguasaan unsur kecepatan teknik dan kemampuan fisik seperti daya tahan, kecepatan dan kelincahan adalah mutlak diperlukan untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis statistic yang dilakukan dengan menggunakan teknik statistic korelasi productmoment pada taraf signifikan 5% maka penelitian ini dapat

disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola, dimana $r_{xy} = 0,62 > r$ tabel 0,304. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara faktor kelincahan sepak bola dapat di terima. Untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya dalam permainan sepak bola, kiranya para pelatih dalam menyusun program latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, hendaknya unsur kecepatan dan kelincahan dijadikan prioritas utama. Untuk kesimpulan karya ilmiah, disarankan kepada peneliti lain untuk mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa 1984. *Teknik Sepak Bola*, Jakarta, PSSI.
- Aip Syarifuddin, 1996. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*; Dirjen Dikti, Jakarta.
- Bompa, 1994. *Theory and Methodology of Training; There and Edition*, Toronto; Kendall hunt Publishing Company.
- Harre Dietrich, 1967. *Principles of Sport Training*. Introduction to the Theory and Methods of Training. Sport Verlag, Berlin.
- Harsono, 1989. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta.
- Nossek Yosep, 1982. *General Theory and Trening* Lagos, Afrika Press Ltd.
- Soekarman 1989. *Olahraga untuk melatih Pembina dan Atlet* = PT Mas Agung Jakarta.
- Wiel Cover, 1999. *Sepak Bola Modern*, Raja Grafindo Persada Jakarta.