

**HUBUNGAN MOTOR ABILITY DENGAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER
SD SMP NEGERI SATAP 1 LINGSAR
TAHUN 2015**

I Putu Beny Wiradarma¹⁾, Lalu Hulfian²⁾, Isnaini²⁾

¹⁾Mahasiswa FPOK IKIP Mataram

²⁾Dosen FPOK IKIP Mataram

Email: putubeny8.pb@gmail.com

Abstract. *This research aimed to know there is or no correlation of speed (speed run 50 meters) and liveliness (zig-zag run) with speed dribble at extracurricular student of SD SMPN Satap 1 Lingsar in year 2015. Sample of this research used population study consist of 20 people. The method of this research used experimental design with multiple correlation design. Instrumental of this research used motor ability test (speed run 50 meters and zig zag run) and speed dribble test. The data analysis used r-test. Based on the result of data analysis showed that r-test was 0,975. The conclusion of this research showed that correlation between there variables was very strong.*

Key words: *motor ability, multiple correlation design, speed dribble*

Abstrak. *Permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya kecepatan siswa anggota ekstrakurikuler SD SMPN Satap 1 Lingsar Tahun 2015 dalam menggiring bola. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kecepatan (lari cepat 50 meter) dan kelincahan (zig-zag run) dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SD SMP Satap 1 Lingsar tahun 2015. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan studi populasi sebanyak 20 orang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain korelasi ganda. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes motor ability (lari cepat 50 meter dan zig-zag run) dan tes kecepatan menggiring. Untuk analisis data, pengolahan datanya dilakukan menggunakan rumus r hitung. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh nilai $R_{y1,2}$ 0,975. Dari hasil yang diperoleh ini, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara ketiga variabel ini sangat kuat.*

Kata Kunci: *motor ability, desain korelasi ganda, kecepatan menggiring bola*

LATAR BELAKANG

Sepak bola adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu atau team terdiri dari sebelas pemain. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat artinya tidak membuang-buang waktu energi atau waktu (Sukatamsi,

1985:12). Teknik di dalam permainan sepak bola adalah salah satu bagian yang penting dan paling sulit untuk dipelajari. Untuk itu perlu waktu yang banyak dan ketekunan dari para pemain untuk berlatih dengan penuh kesungguhan. Mutu permainan merupakan suatu kebiasaan yang ditentukan melalui penguasaan teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Kecepatan menggiring bola dalam cabang olahraga sepak bola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi

penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah lawan atau gawang lawan. Menggiring bola dalam situasi bermain artinya membawa bola dari satu lini ke lini yang lainnya dengan cara mengontrol dari kaki ke kaki bila ruang sempit, karena lawan menutup daerahnya. Dengan demikian, kecepatan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan gerak (*motor ability*) yang dianggap dapat memberikan hubungan terhadap kecepatan dalam menggiring bola. Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, ekstrakurikuler sepak bola putra SD SMPN Satap 1 Lingsar lebih mengutamakan *skill* individu masing-masing pemainnya dalam melakukan serangan untuk menembus pertahanan lawan, tetapi serangan yang dilakukan sering gagal terutama pada saat menggiring bola yang mengakibatkan bola mudah direbut pemain lawan. Pada saat menggiring bola, kecepatan yang dimiliki oleh para pemain sangat kurang. Hal ini dilihat ketika menggiring bola, para pemain terlihat seperti sedang lari santai saja sehingga tidak bisa menjauhi lawan yang sedang mengejar. Pada saat melewati lawan, usaha tersebut sering gagal karena gerakan pemain ketika akan mengecoh terlihat kaku atau tidak memiliki kelincihan yang baik, sehingga serangan yang dilakukan sering mendapat kendala atau sering gagal. Hal ini bertolak belakang dengan pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa pemain profesional, bahwa kecepatan dan kelincihan merupakan aspek penting untuk dimiliki oleh seorang pemain saat menggiring bola, yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan. Di dalam banyak cabang olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola, kelincihan dan kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Menurut Harsono (1988) dalam Sapulete (2012), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya, sedangkan kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Oleh karena itu, dalam permainan sepak bola, unsur-unsur *motor ability* menjadi komponen yang sangat penting artinya dalam mendukung ketika menggiring bola. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elmino, dkk (tanpa tahun) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincihan terhadap hasil menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh Elmino, dkk (tanpa tahun) ini menggunakan instrumen tes lari *sprint* 30 meter dan tes lari bolak-balik 4×5 meter. Dengan adanya penelitian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *motor ability* dengan kecepatan menggiring bola yang diukur menggunakan instrumen yang berbeda. Berdasarkan atas alasan tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengangkat judul: “Hubungan *Motor Ability* dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Putra SD SMPN Satap 1 Lingsar Tahun 2015”.

KAJIAN LITERATUR

1. Menggiring

Menurut Mielke (2003: 1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Komarudin (2011: 50) “tujuan dari *dribbling* bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk

kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan”.

2. Kemampuan Motorik (*Motor Ability*)

Pada dasarnya pengertian tentang kemampuan motorik telah banyak diberikan oleh para ahli. Kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan dasar dan aktivitas kesegaran jasmani. Lutan (1988) menyatakan bahwa kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak. Kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kemudian Sukintaka (2001: 47) memberikan penjelasan tentang kemampuan motorik yang berarti kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik. Dari beberapa definisi tentang kemampuan motorik yang diberikan oleh beberapa ahli tersebut di atas, telah memberikan gambaran yang jelas bahwa kemampuan motorik seseorang dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

3. Lari Cepat Jarak Pendek 50 Meter

Lari cepat sering disebut juga dengan lari *sprint* karena jarak lari yang ditempuh adalah pendek. Untuk itu, waktu tempuhnya pun terbilang sangat singkat. Lari 50 meter merupakan

langkah awal sebagai latihan untuk menempuh lari jarak pendek lainnya yang harus ditempuh dengan kecepatan yang maksimal dan kemampuan yang optimal pula (Edwin, 2012).

4. Zig-Zag Run

Zig-zag run atau lari belak-belok yaitu lari yang dilakukan dengan *zig-zag* diantara beberapa titik (jarak titik 1-2 meter) (Susnandi, 2012). *Zig-zag run* merupakan jenis lari yang hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari yang melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988: 172).

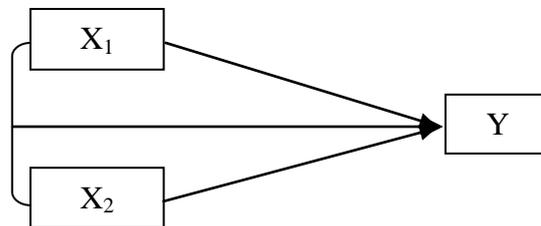
Menurut Harsono (1988: 172), keuntungan dan kerugian *zig-zag run* yaitu:

- 1) Keuntungan
 - a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat).
 - b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh sehingga mempermudah dalam tes kelincihan *dribbling*.
- 2) Kerugian
 - a) Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih.
 - b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincihan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincihan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya, atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan desain “korelasi ganda”.



Gambar 1. Rancangan korelasi ganda (Riduwan, 2013: 139)

Keterangan:

Y = Kecepatan menggiring bola

X₁ = Lari cepat 50 meter

X₂ = Zig-zag run

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi dan sampel adalah seluruh siswa putra anggota ekstrakurikuler sepak bola SD SMPN Satap 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat yaitu sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam pengambilan data pada proses penelitian baik itu alat pakai atau alat berupa pelaksanaan tes (Hulfian, 2014: 82). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga bentuk tes, yaitu:

1. Lari cepat 50 meter (Nurhasan, 2007: 189)

Tujuan: mengukur kecepatan lari.

Alat: stopwatch, meteran, lintasan 50 meter, pluit, bendera star.

Pelaksanaan tes : orang berdiri dibelakang garis star, dengan sikap start melayang. Pada aba-aba “ya” ia berlari secepat mungkin mencapai finish. Tiap orang coba diberikan kesempatan dua kali percobaan.

Skor: jumlah waktu tempuh terbaik dari dua kali kesempatan.

2. Tes zig-zag run (Nurhasan, 2007: 312)

Tujuan: untuk mengukur kelincihan gerak seseorang.

Alat: cones, stopwatch, peluit, meteran, alat tulis.

Pelaksanaan tes : testee berdiri dengan sikap dibelakang garis star. Pada aba-

aba “ya” testee berusaha lari secepat mungkin (maksimal) mencapai garis finish sambil melewati rintangan. Tiap orang diberikan dua kali percobaan.

Skor: catatan waktu tempuh terbaik dari dua kali kesempatan diambil sebagai data penelitian. Waktu dicatat dalam satuan detik.

3. Tes menggiring bola (*dribbling*) (Nurhasan, 2007: 211)

Tujuan: mengukur keterampilan, kelincihan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.

Alat: bola, stopwatch, 6 buah rintangan (tongkat/lembing), meteran, tiang bendera dan kapur.

Pelaksanaan tes : pada aba-aba “siap” teste berdiri di belakang garis dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan. Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu

kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik

Skor:waktu yang ditempuh oleh testee pada aba-aba “ya” sampai ia

.Analisis Data

Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Ry_{1,2} = \sqrt{\frac{ry_1^2 + ry_2^2 - 2 \cdot (ry_1)(ry_2)(r_{1,2})}{1 - r_{1,2}^2}}$$

Keterangan:

$Ry_{1,2}$: koefisien linear 3 variabel

ry_1 : koefisien korelasi Y dan X_1

ry_2 : koefisien korelasi Y dan X_2

$r_{1,2}$: koefisien korelasi X_1 dan X_2

dimana:

$$ry_1 = \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$ry_2 = \frac{n(\sum X_2 Y) - (\sum X_2) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\} \cdot \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{1,2} = \frac{n(\sum X_1 X_2) - (\sum X_1) \cdot (\sum X_2)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \cdot \{n \cdot \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}}}$$

Korelasi dilambangkan (R) dengan ketentuan nilai R tidak boleh dari harga ($-1 \leq R \leq +1$). Apabila nilai $R = -1$ artinya korelasinya negatif sempurna; $R = 0$ artinya tidak ada korelasi; dan $R = +1$ berarti korelasinya sangat kuat.

Tabel 1. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai R

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80-1,000	Sangat kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Cukup kuat
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat rendah

HASIL PENELITIAN

Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Ry_{1,2} = \sqrt{\frac{ry_1^2 + ry_2^2 - 2(ry_1)(ry_2)(r_{1,2})}{1 - r_{1,2}^2}}$$

$$Ry_{1,2} = \sqrt{\frac{0,950^2 + 0,957^2 - 2(0,950)(0,957)(0,918)}{1 - 0,918^2}}$$

$$Ry_{1,2} = \sqrt{\frac{0,903 + 0,916 - 1,670}{1 - 0,843}}$$

$$Ry_{1,2} = \sqrt{\frac{0,149}{0,157}}$$

$$Ry_{1,2} = \sqrt{0,950}$$

$$Ry_{1,2} = 0,975$$

PEMBAHASAN

Sesuai dengan kenyataan yang ada dilapangan bahwa tingginya nilai prestasi yang terjadi dalam permainan sepak bola disebabkan karena kemampuan anak-anak dalam menggiring bola sangat baik. Kemampuan menggiring bola yang baik ini juga ditopang dengan melakukan latihan lari cepat dan *zig-zag run*. Disamping itu, kemampuan anak yang baik dalam menggiring bola juga disebabkan karena permainan sepak bola menjadi olahraga yang paling digemari di tempat ini. Namun, prestasi yang diperoleh anak-anak dari hasil analisis data ini hanya sebatas pada tes kecepatan menggiring saja, sedangkan dalam permainan sepak bola tidak hanya kecepatan menggiring saja yang dijadikan parameter bahwa permainan sepak bola menjadi baik, sehingga diperlukan juga adanya jenis latihan lain seperti bertahan (*defence*), mengontrol bola (*controlling*), mengoper bola (*passing*), dan menembak (*shooting*) guna tercapainya prestasi-prestasi yang lebih baik dalam bidang olahraga sepak bola tersebut.

Adapun hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu “ada hubungan *motor ability* (kecepatan dan kelincahan) dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar tahun 2015”.

Selanjutnya, adapun nilai hubungan yang diperoleh masing-masing variabel bebas (*motor ability*) dengan variabel terikat (kecepatan menggiring bola) antara lain sebagai berikut; 1) Hubungan antara lari cepat 50 meter (X_1) dengan kecepatan menggiring bola (Y) memberikan hasil

sebesar 0,950, 2) Hubungan antara *zig-zag run* (X_2) dengan kecepatan menggiring bola (Y) memberikan hasil sebesar 0,957, 3) Hubungan antara lari cepat 50 meter (X_1) dengan *zig-zag run* (X_2) memberikan hasil sebesar 0,918, 4) Hubungan antara lari cepat 50 meter (X_1) dan *zig-zag run* (X_2) dengan kecepatan menggiring bola (Y) memberikan hasil sebesar 0,975. Apabila nilai hubungan yang telah diperoleh ini kemudian diinterpretasikan ke dalam tabel interpretasi koefisien korelasi nilai r (halaman 33), maka akan diperoleh tingkat hubungan antara masing-masing variabel bebas (*motor ability*) dengan variabel terikat (kecepatan menggiring bola) yang sangat kuat karena masing-masing hubungan dari masing-masing variabel ini memberikan nilai r hitung $> 0,800$.

Selanjutnya, jika masing-masing nilai hubungan pada kedua variabel bebas ini dibandingkan dengan kecepatan menggiring bola (Y), maka variabel *zig-zag run* memberikan nilai hubungan yang lebih kuat daripada lari cepat 50 meter karena memiliki nilai hubungan yang lebih tinggi, yaitu $ry_2 (0,957) > ry_1 (0,950)$.

Berdasarkan hasil penjabaran nilai hubungan yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang telah dirumuskan peneliti (H_a) dapat diterima yaitu “ada hubungan *motor ability* (kecepatan dan kelincahan) dengan kecepatan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar tahun 2015, sedangkan H_0 dapat ditolak.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan pada analisa data yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hubungan antara variabel lari cepat 50 meter (X_1) dengan kecepatan menggiring bola (Y) sangat kuat, yaitu dengan memberikan nilai korelasi sebesar 0,950.
- b. Hubungan antara variabel *zig-zag run* (X_2) dengan kecepatan menggiring bola (Y) sangat kuat, yaitu dengan memberikan nilai korelasi sebesar 0,957.
- c. Hubungan antara variabel lari cepat 50 meter (X_1) dengan *zig-zag run* (X_2) sangat kuat, yaitu dengan memberikan nilai korelasi sebesar 0,918.
- d. Hubungan secara simultan antara variabel lari cepat 50 meter (X_1) dan *zig-zag run* (X_2) dengan kecepatan menggiring bola (Y) sangat kuat,

yaitu dengan memberikan nilai korelasi sebesar 0,975.

2. Saran

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengadakan penelitian dari hasil analisa data, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

- a. Bagi para anggota ekstrakurikuler/siswa hendaknya lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler baik secara individu maupun dalam berkelompok guna mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi dalam olahraga sepak bola.
- b. Para anggota ekstrakurikuler/siswa hendaknya bersungguh-sungguh dalam melakukan tes *motor ability* agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.
- c. Para anggota ekstrakurikuler/siswa hendaknya menjaga kesehatan atau kondisi tubuhnya agar tetap sehat dan bugar sebelum melakukan tes *motor ability* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Edwin. 2012. *Lari Cepat Jarak Pendek 50 Meter*. (Terhubung berkala).Dirujuk di <http://berdoadanbelajar.blogspot.com/2012/03/lari-cepat-jarak-pendek-50-meter.html> pada tanggal 21 Desember 2014.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: PT. Tambak Kusuma.
- Hulfian, L. 2014. *Penelitian Dikjas*. Selong: Garuda Ilmu.
- Komarudin. 2011. *Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen P & K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Kependidikan Dan Tenaga Kependidikan.
- Mielke, D. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Nurhasan. 2007. *Tes Dan Pengukuran*. FPOK Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Riduwan. 2013. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sukatamsi.1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*.Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Susnandi.2012. *Latihan Kecepatan dan Kelincahan*.(Terhubung berkala).Dirujuk di <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/06/latihan-kecepatan-dan-kelincahan.html> pada tanggal 7 Januari 2015.