


Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone

Apriliansya Syahrir¹, Andi Ogo Darminto², Maria Herlinda Dos Santos³

^{1, 2, 3} Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone

E-mail: apriliansya123@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.932>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 May 2025

Revised: 31 May 2025

Accepted: 9 Juny 2025

Kata kunci

Kecepatan, Kelincahan;
Kemampuan Menggiring
Bola, Sepakbola

Keywords

Speed, Agility, Dribbling
Ability, Soccer



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone 15 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 16 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan meenggiring bola dari David Lee yang dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung sebesar 0.653 dengan nilai F hitung sebesar 6.696 lebih besar dari nilai F tabel dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;18 sebesar 3.555 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone.

This study aims to determine the relationship between speed and agility to dribbling ability in soccer games of class XI students of SMA Negeri 16 Bone. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were all Class XI SMA Negeri 16 Bone 15 students. The sample taken from the total sampling results amounted to 16 students. The instrument used was a modified David Lee dribbling ability test. Data analysis using regression test. The results showed that there was a relationship between speed and agility to dribbling ability in soccer game of class XI students of SMA Negeri 16 Bone. The results showed the calculated r value of 0.653 with a calculated F value of 6.696 greater than the F table value with a significance level of 5% and degrees of freedom 2; 18 of 3.555 then H_0 is rejected and H_a is accepted. It can be concluded that there is a significant relationship between the Analysis of Speed and Agility to Dribbling Ability in Football Game of Class XI Students of SMA Negeri 16 Bone.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Apriliansya Syahrir, et al (2025) Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone, 3(4). 3630-3635 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.932>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani karena pendidikan jasmani dapat berperan dalam membentuk manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani berdampak positif terhadap perkembangan mental, intelektual, emosional dan sosialnya, sehingga pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif terhadap pertumbuhan fisik semata. Gerak sebagai aktifitas fisik merupakan dasar alami bagi

manusia untuk mengenali dunianya dalam lingkup yang luas maupun secara individu, dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak. Siswa tidak dapat dipisahkan dari gerak, karena melalui gerak siswa dapat mengenal dunianya. Aktifitas fisik pendidikan jasmani bukan hanya seperti kegiatan belajar mengajar yang ada di dalam kelas setiap harinya, tetapi lebih pada pemenuhan akan kebutuhan gerak siswa yang seutuhnya. Pemenuhan kebutuhan ini sangat penting, karena gerak adalah satu-satunya rangsangan bagi perkembangan fisik siswa. Hal ini juga selaras dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani dan rohani manusia merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga muncul istilah yang dikenal dengan pendidikan manusia seutuhnya.

Pembekalan pengenalan gerak dasar dan keterampilan yang benar harus diberikan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah agar ada pemacu atau motivasi siswa terhadap keterampilan cabang-cabang olahraga yang dipelajari. Perlu pula diadakan pemanduan bakat siswa terhadap cabang olahraga tertentu yang diharapkan akan ada peningkatan prestasi dan kesegaran jasmani siswa. Fungsi mata pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan dasar yang mendukung sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat, serta peningkatan kesegaran jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas dari waktu ke waktu memuat materi, struktur dan pendekatan yang hampir sama. Hal ini membuat tidak semua materi yang terdapat dalam kurikulum bisa diajarkan karena terbatasnya waktu. Dengan adanya keterbatasan waktu di atas maka terkesan pendidikan jasmani dihindari oleh siswa. Siswa sering berpakaian olahraga dengan asal-asalan dan terkesan bermalas-malasan saat mengikuti pelajaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurikulum dan kualitas guru saat ini, yang cenderung pasif dan kurang kreatif. Selain itu, ada keterbatasan sarana dan prasarana yang tidak tersedia di sekolah, khususnya SMA Negeri 16 Bone.

Misi pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama bukanlah semata-mata pada fisik dan penekanan pada hasil (hasil), tetapi juga pada proses. Artinya, perubahan kualitas gerak siswa adalah perbaikan hasil pendidikan jasmani dan tingkat kualitas gerak yang benar penting bagi siswa. Perubahan ini mempengaruhi aspek lain seperti kognitif, afektif, dan sosial secara tidak langsung. Selain itu, siswa memperoleh pengalaman baru dan meningkatkan keterampilan motorik mereka. Oleh sebab itu, dengan sikap dan tingkah laku yang sehat, siswa pada akhirnya dapat berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas, termasuk permainan olahraga seperti sepak bola dan bola voli. Setelah siswa keluar dari kelas, olahraga permainan dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi mereka. Sepak bola, olahraga yang sangat disukai saat ini, terutama oleh siswa laki-laki, karena dapat dimainkan di mana saja dan murah, dan karena semua orang dapat mempelajarinya tanpa batasan umur.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari oleh berbagai kalangan, baik di tingkat nasional maupun internasional. Permainan ini menuntut penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik, seperti menggiring bola (dribbling), menendang, dan mengoper, yang menjadi dasar penting dalam menunjang keberhasilan permainan. Di antara keterampilan tersebut, menggiring bola menempati peranan krusial karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan membuka peluang untuk menciptakan gol.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah, khususnya di jenjang SMA, penguasaan keterampilan menggiring bola merupakan salah satu indikator keberhasilan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran olahraga, khususnya permainan sepakbola. Namun, penguasaan teknik ini tidak hanya bergantung pada aspek kognitif dan psikomotorik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik siswa, terutama komponen kecepatan dan kelincahan.

Kecepatan merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerakan atau menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sementara itu, kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kedua komponen ini sangat penting dalam permainan sepakbola yang dinamis, di mana pemain harus mampu bergerak cepat dan responsif terhadap tekanan dari lawan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komponen fisik seperti kecepatan dan kelincahan berperan penting dalam mendukung performa keterampilan teknik dasar sepakbola, termasuk menggiring bola (Yudiana et al., 2011; Azmi & Kusnanik, 2018).

Kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa akan sangat berperan dalam bermain sepakbola, hal ini dapat dilihat dalam gerakan menggiring bola, mencari tempat untuk menghindari dari kawalan lawan dan sebagainya, jika seorang pemain sepakbola tidak mempunyai kelincahan yang baik maka, ia tidak akan melakukan hal-hal tersebut, ini berarti teknik dasar kemampuan sepakbolanya kurang baik atau kurang sempurna sehingga kelincahannya perlu ditingkatkan. Kemampuan kelincahan dapat ditingkatkan

melalui proses latihan dan pembelajaran. metode mengajar gaya latihan juga pada siswa yang memiliki kemampuan kecepatan dan kelincahan tinggi dan kemampuan kecepatan dan kelincahan rendah. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat perbedaan pengaruh prestasi belajar teknik belajar dasar sepakbola. Mengingat begitu besar metode mengajar, pendekatan guru, dan kemampuan kecepatan dan kelincahan siswa dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbolasiswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone, maka perlu adanya penelitian tentang “Analisis Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas XI SMA Negeri 16 Bone.”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dan dokumentasi.

Instrumen yang digunakan meliputi tiga jenis tes, Tes Kecepatan menggunakan lari 50 meter untuk mengukur kemampuan akselerasi, Tes Kelincahan menggunakan T-test agility, dan tes Kemampuan Menggiring Bola. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas shapiro - wilk, dan analisis regresi ganda melalui perangkat lunak SPSS versi terbaru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Setelah dilakukan penghitungan dan pengukuran data dari beberapa variable tersebut di atas, maka di dapat nilai yang menunjukkan nilai rata-rata dan simpangan baku untuk setiap variabel. Adapun hasil analisis datanya untuk setiap variabel dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

1. Analisis Descriptive

Tabel 1. Analisis deskriptif

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
KECEPATAN	15	4.11	5.01	9.12	7.7047	.25019	.96897	.939
KELINCAHAN	15	4.26	24.01	28.27	26.4813	.32173	1.24605	1.553
KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA	15	24.31	38.81	63.12	48.4467	2.36290	9.15146	83.749
Valid N (listwise)	15							

Berdasarkan tabel 1 diatas maka dapat diketahui Jumlah sampel 15, untuk variabel kecepatan nilai terendah 5.01 dan nilai tertinggi 9.12 Rata-rata sebesar 7.7047 dan simpangan baku sebesar 0.96897. Jumlah sampel 15, untuk variabel kelincahan nilai terendah 24.01 dan nilai tertinggi 28.27 rata rata sebesar 26.4813 dan simpangan baku sebesar 1.24605. Jumlah sampel 15, untuk variabel kemampuan menggiring bola nilai terendah 38.81 dan nilai tertinggi 63.12. rata rata sebesar 48.4467 dan simpangan baku sebesar 9.15146.

2. Uji normalitas data

Tabel 2. Uji normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		AN	AN	NG BOLA	
N		15	15	15	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.7047	26.4813	48.4467	
	Std. Deviation	.96897	1.24605	9.15146	
Most Extreme Differences	Absolute	.220	.140	.208	
	Positive	.189	.113	.208	
	Negative	-.220	-.140	-.149	
Test Statistic		.220	.140	.208	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.049	.200 ^e	.080	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.049	.593	.080	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.043	.580	.073
		Upper Bound	.054	.605	.087

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

e. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas kecepatan diperoleh nilai KS-Z = 0.054 (P > 0.05), maka hal ini menunjukkan bahwa data kecepatan berdistribusi normal. Kelincahan diperoleh nilai KS-Z = 0.605 (P > 0.05), maka hal ini menunjukkan bahwa data kelincahan berdistribusi normal. Kemampuan menggiring bola diperoleh nilai KS-Z = 0.087 (P > 0.05), maka hal ini menunjukkan bahwa data kemampuan menggiring bola berdistribusi normal.

3. Analisis Korelasi Tunggal

Tabel 3. Analisis korelasi tunggal

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	490.798	2	245.399	4.320	.039 ^b
	Residual	681.691	12	56.808		
	Total	1172.489	14			

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA

b. Predictors: (Constant), KELINCAHAN , KECEPATAN

Tabel 4. Coefficient analisis korelasi tunggal

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-41.808	48.195		-.867	.403
	KECEPATAN	3.499	3.030	.370	1.155	.271

KELINCAHA N	2.390	2.356	.325	1.014	.330
----------------	-------	-------	------	-------	------

a. Dependent Variable: KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA

Berdasarkan tabel 3 dan 4 diatas dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.271 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.330 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

4. Analisis Korelasi Ganda

Tabel 5. Analisis korelasi ganda

		Correlations		
Control Variables			KECEPATA N	KELINCAH AN
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA	KECEPATA N	Correlation	1.000	.574
		Significance (2- tailed)	.	.032
		df	0	12
KELINCAH AN	KELINCAH AN	Correlation	.574	1.000
		Significance (2- tailed)	.032	.
		df	12	0

Hasil perhitungan korelasi Ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) = 0.574, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh F hitung = 0.032 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone. Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.271 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.

Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.330 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan pemain sepakbola, maka akan diikuti semakin baiknya keterampilan bermain sepakbola. 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 aktifitas 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.

Seorang pemain sepakbola, diharapkan mempunyai kecepatan lari dan kelincahan yang baik, karena dengan hal ini pemain akan memiliki keterampilan bermain sepakbola yang baik pula. Maka setiap pemain sepakbola haruslah melatih kedua faktor tersebut di luar faktor lain yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.271 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola.
2. Ada hubungan antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone Dari hasil perhitungan korelasi Pearson, diperoleh nilai t hitung = 0.330 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola.
3. Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 16 Bone hasil perhitungan korelasi Ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) = 0.574, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh F hitung = 0.032 ($P < 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

REFERENSI

- Ahmad, 2021. Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar, Dan Manfaat. Jakarta: Gramedia.
- Bachtiar, F. C. (2023). Hubungan antara aktifitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-2019. *Malahayati Nursing Journal*, 5, 503– 514.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. Mataram Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendiidkan*, 3.
- Prasetyo B, dan Lina Miftahul Jannah, 2011, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Rajawali Pers, Jakarta.
- Andi. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Effendi, R. A., & Rhamadhansyah, F. 2017. Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 6(1). 54-64.
- Gani, M. 2020. Studi Tentang Kompetensi Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Siswa. *Indonesian Journal Of Education Management And Administrasion Review*. 4(1). 188-194.
- Joseph A Luxbacher, 2013. *Sepak Bola Edisi Kedua.*, Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Kosasih, A. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta: Esensi Erlangga Group.
- Purnama, Y., & Muhlisin. 2018. Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain UKM Sepak Bola. *Jurnal Ilmu SosialHumaniora*. 3(1). 39-44.
- Saputra, R. 2019. Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pada Pemain SSB Putra Kapur Kecamatan Kapur Kabupaten Limapuluh Kota. *Jurnal Patriot*. 1(1). 14-20
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.