

SUMBANGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA (STUDI DESKRIPTIF PADA PEMAIN PS UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG)

Oleh
M. Taheri Akhbar, S.Pd., M.Pd¹⁾
Universitas PGRI Palembang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Sumbangan Kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring Bola Pemain PS Universitas PGRI Palembang. Subyek dari penelitian ini adalah pemain PS Universitas PGRI Palembang, dengan jumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes *Shuttle Run Test* untuk kelincahan. Tes Keseimbangan dengan *Bass test*. Tes kemampuan menggiring bola dengan tes keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linieritas. Kesimpulan dari hasil penelitian: (1) Kelincahan memberikan sumbangan sebesar 33, 68 % terhadap keterampilan menggiring bola Pemain PS Universitas PGRI Palembang, (2) Keseimbangan memberikan sumbangan sebesar 11, 56 % terhadap keterampilan menggiring bola Pemain PS Universitas PGRI Palembang, (3) Kelincahan dan Keseimbangan secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 26, 97 % terhadap keterampilan menggiring bola Pemain PS Universitas PGRI Palembang sebesar 26,97 %.

Kata kunci: Kelincahan, Keseimbanga, Keterampilan Menggiring Bola

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia Sepakbola sangat diminati dan digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari pelosok desa sampai dengan kota-kota besar. Hampir setiap kota di Indonesia memiliki berbagai perkumpulan sepakbola. Mulai dari perkumpulan sepakbola anak-anak, hingga perkumpulan dewasa dan bahkan tidak sedikit perkumpulan sepakbola wanita.

Cabang olahraga sepakbola merupakan cabang olahraga yang sudah merakyat dan sangat populer dikalangan masyarakat di seluruh Indonesia. Di Sumatera Selatan pada khususnya, cabang olahraga sepakbola ini sudah lama

berkembang. Hal ini dimungkinkan karena sarana dan prasarana yang tidak sulit ditemukan. Perkembangan cabang olahraga ini juga berkat adanya program pemerintah yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Berbagai upaya dilakukan induk cabang olahraga sepakbola, dalam hal ini PSSI untuk mendapatkan bibit handal seorang pemain sepakbola di masa yang akan datang, seperti diadakannya berbagai bentuk pertandingan berupa Indonesia Super Ligue (ISL), Divisi Utama, Liga Nusantara, Piala Soeratin (kelompok umur) dan lain sebagainya. Dengan semaraknya agenda PSSI tersebut, membuat animo masyarakat semakin

tertarik untuk menoton sampai akhirnya menjadi seorang pemain sepakbola. Ini terbukti dengan banyaknya tumbuh klub-klub atau Persatuan Sepakbola (PS) baru di tengah masyarakat seperti PS. Universitas PGRI Palembang, meskipun klub ini masih tergolong Amatir tetapi telah menunjukkan prestasi dengan menjuarai berbagai kompetisi antar klub, contohnya Juara I Gelora Cup di kota Prabumulih mengalahkan PS. Metro Lampung, Juara III pada Liga Pendidikan Indonesia Piala Presiden sehingga PS. Universitas PGRI Palembang telah cukup di dikenal di Kota Palembang.

Dari prestasi yang telah dicapai pemain PS. Universitas PGRI Palembang, masih ada beberapa kekurangan-kekurangan yang dialami oleh pemain terutama faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Dari faktor teknik, antara lain masih kurangnya pemain yang memiliki keterampilan individu salah satunya adalah kemampuan menggiring bola dalam waktu yang sangat singkat, sehingga gampang direbut oleh pemain lawan.

Untuk memenuhi kebutuhan seorang pemain yang ada di PS. Universitas PGRI Palembang, maka dalam melakukan keterampilan menggiring bola harus memiliki kondisi fisik yang baik. Adapun kemampuan fisik yang dianggap memberikan kontribusi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola adalah berupa kelincahan dan keseimbangan.

Menurut Muhammad Sajoto (1988:55), mengatakan bahwa "kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lainnya". Siapapun orang tersebut dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi, apabila seseorang yang mampu merubah satu

posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dalam beberapa ketangkasan, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa "keseimbangan berhubungan dengan koordinasi diri, dan dalam beberapa keterampilan, juga dengan agilitas". Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan.

Dengan adanya unsur fisik kelincahan dan keseimbangan, maka seorang pemain dapat berusaha melewati beberapa lawan menerobos pertahanan lawan hingga dapat melakukan tembakan atau umpan kepada temannya yang berada dalam posisi bebas. Dengan memiliki ketiga kemampuan fisik tersebut, maka seorang pemain dapat melakukan gerakan tipuan guna mengecoh lawan tanpa kehilangan kendali tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan ini, maka yang diidentifikasi untuk diteliti adalah unsur kelincahan dan keseimbangan sebagai unsur fisik yang diprediksikan memiliki kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu penelitian ini difokuskan dengan judul penelitian

Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada PS. Universitas PGRI Palembang.

B. METODE

Metode pada dasarnya merupakan cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode diartikan sebagai studi mengenai asas-asas dasar arti penyelidikan yang seringkali melibatkan masalah-masalah tentang logika, penggolongan, dan asumsi-asumsi dasar. Metode penelitian yang digunakan, ditetapkan berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang diharapkan. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut perlu memilih metode penelitian yang tepat. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka metode yang dipilih dan dipakai adalah Penelitian diskriptif dengan studi korelasi. Di mana penelitian ini akan mendeskripsikan kontribusi antara variabel-variabel prediktor yaitu kelincahan dan keseimbangan terhadap variabel kriterium yaitu keterampilan menggiring bola.

Model Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat “deskriptif” studi korelasi dengan teknik regresi yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola, baik secara bersama-sama maupun secara terpisah.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun macam tes yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi 1. Pengukuran Kelincahan dengan Tes *Shuttle Run Test*. 2. Tes keseimbangan dengan menggunakan *Modified Bass stick test of Dinamic Balance* yang dimodifikasi dengan *Bass test* (Nur Ichsan Halim, 2011:147). 3. Tes keterampilan menggiring bola dengan Pengukuran menggiring bola dalam sepakbola dengan Tes kemampuan menggiring bola.

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Pengolahan data penelitian disajikan secara berurutan dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rata hitung dan standar deviasi data penelitian

Variabel	N	\bar{X}	Std.d ev	Min	Max
Kelincahan	30	11.38	1.09	14.49	10.22
Keseimbangan	30	95.50	1.85	90	98
Keterampilan menggiring bola	30	13.16	1.64	16.32	11.02

Untuk lebih jelasnya gambaran keadaan masing-masing

data dalam kelompok dapat dilihat deskripsi sebagai berikut:

Kelincahan

Analisis deskriptif variabel kelincahan dengan 30 sampel, diperoleh rata hitung = 11.38 standar deviasi = 1.09, waktu terlambat = 14.49 dan waktu tercepat = 10.22. Distribusi frekuensi data kelincahan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif
1	10.22 - 11.07	14	46.67%
2	11.08 - 11.94	8	26.67%
3	11.95 - 12.80	6	20.00%
4	12.81 - 13.67	1	3.33%
5	13.68 - 14.53	1	3.33%
Jumlah		30	100.00%

Dari tabel di atas dapat dikemukakan bahwa hasil kelincahan pada kelas interval 10.22 - 11.07 terdapat 14 orang (46.67%), pada kelas interval 11.08 - 11.94 terdapat 8 orang (26.67%), kelas interval 11.95 - 12.80 terdapat 6 orang (20.00%), kelas interval 12.81 - 13.67 terdapat 1 orang (3.33%), dan kelas interval 13.68 - 14.53 terdapat 1 orang (3.33%).

Keseimbangan

Analisis variabel Keseimbangan diperoleh rata hitung = 95.50, standar deviasi = 1.85, nilai minimum = 90, dan nilai maksimum = 98. Distribusi frekuensi data Keseimbangan dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keseimbangan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif
1	90 – 91	1	3.33%
2	92 – 93	2	6.67%
3	94 – 95	11	36.67%

4	96 – 97	13	43.33%
5	98 – 99	3	10.00%
Jumlah		30	100.00%

Dari tabel di atas dapat dikemukakan bahwa hasil Keseimbangan pada kelas interval 90 – 91 terdapat 1 orang (3.33%), pada kelas interval 92 – 93 terdapat 2 orang (6.67%), pada kelas interval 94 – 95 terdapat 11 orang (36.67%), pada kelas interval 96 – 96 terdapat 13 orang (43.33%), dan pada kelas interval 98 – 99 terdapat 3 orang (10.00%).

Keterampilan menggiring bola

Analisis variabel keterampilan menggiring bola diperoleh rata hitung = 13.16 standar deviasi = 1.64, waktu tercepat = 11.02 detik, waktu terlambat = 16.32. Distribusi frekuensi data keterampilan menggiring bola dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan menggiring bola

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		absolut	Relatif
1	11.02 - 12.08	8	26.67%
2	12.09 - 13.15	8	26.67%
3	13.16 - 14.22	6	20.00%
4	14.23 - 15.29	2	6.67%
5	15.30 - 16.36	6	20.00%
Jumlah		30	100.00%

Dari tabel di atas dapat dikemukakan keterampilan menggiring bola pada kelas interval 11.02 - 12.08 terdapat 8 orang (26.67%), kelas interval 12.09 – 13.15 terdapat 8 orang (26.67%), kelas interval 13.16 – 14.22 terdapat 6 orang (20.00%), kelas interval 14.23 – 15.29 terdapat 2 orang (6.67%), dan pada kelas interval 15.30 – 16.36 terdapat 6 orang (20.00%).

Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan uji Lilliefors menunjukkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Hasil lengkap uji Lilliefors dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Variabel

Variabel	N	L _o	L _{tabel}	Ket
Kelincahan	30	0.1327	0.161	Normal
Keseimbangan	30	0.1090	0.161	Normal
Keterampilan menggiring bola	30	0.1185	0.161	Normal

Berdasarkan keterangan di atas, terlihat bahwa data kelincahan, Keseimbangan dan keterampilan menggiring bola berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang dilakukan untuk melihat apakah masing-masing data variabel kelincahan, dan Keseimbangan cenderung membentuk garis linear terhadap variabel keterampilan menggiring bola. H_0 yang di uji dalam hal ini adalah data kelincahan (X_1), dan Keseimbangan (X_2), memiliki hubungan yang linear dengan keterampilan menggiring bola (Y). Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika nilai f_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $< f_{tabel}$. Rangkuman hasil uji linearitas dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 6. Rangkuman uji linearitas variabel kelincahan (X_1), dan Keseimbangan (X_2) terhadap keterampilan menggiring bola Y

Variabel	f_{hitung}	$f_{tabel} \alpha = 0,05$	Kesimpulan
X_1 - Y	0,94	2,74	Linear
X_2 - Y	0,44	2,74	Linear

Uji Independensi Prediktor

Uji independensi antar prediktor bertujuan untuk mengetahui apakah ada kontaminasi antara variabel bebas dalam hubungannya dengan variabel terikat. Uji independensi melalui uji distribusi t dengan $r_{x_1x_2} = 0.15$ dan $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai $t_{hitung} 0.78 < t_{tabel} 1,691$. Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelincahan dengan variabel Keseimbangan. Dengan kata lain dapat diartikan bahwa tidak terdapat kontaminasi hubungan antara variabel kelincahan (X_1), dengan variabel Keseimbangan (X_2) dalam kaitannya dengan variabel keterampilan menggiring bola (Y).

Pengujian Hipotesis

Pengolahan dan analisis dilakukan untuk mengetahui sumbangan kelincahan dan Keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola. Uji statistik yang digunakan adalah uji regresi pada taraf signifikansi $\alpha 0.05$. Untuk lebih jelasnya akan disajikan secara berurutan sebagai berikut:

1. Terdapat Sumbangan Kelincahan Terhadap Keterampilan menggiring bola Pada Pemain PS Universitas PGRI Palembang

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan (X_1) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan sumbangan yang berarti terhadap keterampilan menggiring bola. Nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $\hat{Y} = 3.27 + 0.87 x$ dengan $f_{hitung} 14.02 < f_{tabel} 4.12$. Pada tabel analisis korelasi data penelitian diperoleh korelasi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar $r_{x_1y} = 0.58$ dengan $t_{hitung} = 3.74 > t_{tabel} 1.68$ menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini menyatakan data dalam keadaan linear. Dengan

demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima.

Selanjutnya diperoleh koefisien determinasi melalui koefisien korelasi dikuadratkan $r = 0,45$. Artinya bahwa variabel kelincahan sebagai *independent* variabel memberikan sumbangan sebesar 33.68% terhadap *dependent* variabel yaitu keterampilan menggiring bola .

Tabel 7. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
X_1 dengan Y	0,53	33.64%	3.74	1.68	Signifikan

2. Terdapat Sumbangan Keseimbangan Terhadap Keterampilan menggiring bola Pada Pemain PS Universitas PGRI Palembang.

Hasil analisis menunjukkan bahwa Keseimbangan (X_2) memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan sumbangan yang berarti terhadap keterampilan menggiring bola. Nilai persamaan regresi dapat digambarkan sebagai berikut $\hat{Y} = 104,37 + 0,56 x$ dengan $F_{hitung} 0.44 < f_{tabel} 2,72$. Pada tabel analisis korelasi Keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola sebesar $r_{x_2y} = 0.53$ dengan $t_{hitung} = 3.33 > t_{tabel} 1.68$ menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hal ini menyatakan data dalam keadaan linear. Dengan demikian hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 104,37 + 0,56 x$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	$F_{\alpha=0,05}$	Kesimpulan
Total	30	5272.73	-	-		
Koefisien (a)	1	5195.04	-	11.10	4.12	Regresi Signifikan (berarti)
Regresi (b/a)	1	22.05	22.05			
Sisa	28	55.64	1.99	0.44	2.72	Regresi Linear
Tuna Cocok	6	5.92	0.99			
Galat	22	49.72	2.26			

Selanjutnya diperoleh koefisien determinasi melalui koefisien korelasi dikuadratkan $r = 0,53$. Artinya bahwa variabel Keseimbangan sebagai *independent* variabel memberikan kontribusi sebesar 11.56% terhadap *dependent* variabel yaitu keterampilan menggiring bola .

Tabel 9. Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
X_2 dan Y	0,53	28.09%	3.33	1,68	Signifikan

3. Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan secara Bersamaan terhadap Keterampilan menggiring bola Pada Pemain PS Universitas PGRI Palembang

Analisis kedua variabel (X_1 dan X_2) menunjukkan bahwa variabel kelincahan dan variabel Keseimbangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan serta memberikan sumbangan yang berarti terhadap keterampilan menggiring bola . Pada tabel korelasi analisis diperoleh koefisien korelasi variabel kelincahan dan Keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola dengan harga koefisien regresi $\hat{Y} = 43.08 + 0.77 X_1 - 0,40 X_2$

Ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara kelincahan (X_1) dan Keseimbangan (X_2) terhadap keterampilan menggiring bola berarti (nyata). Dengan hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk

menguji sigifikansi persamaan regresi ganda dengan menggunakan tabel anava sebagai berikut:

Tabel 10. Anava pengujian Signifikansi Regresi Ganda

$$\hat{Y} = 43.08 + 0.77 X_1 - 0,40 X_2$$

Sumber varians	DK	JK	RJK	F _{hitung}	F _{tabel}
Regresi	2	41.87	20.94	4.14	3.28
Sisa	27	35.81	1.33		
Dereduksi	30				

Selanjutnya berdasarkan kekuatan kontribusi sebesar 0,626 kemudian terhadap nilai koefisien korelasi ini dilakukan pengujian signifikansi korelasi dengan menggunakan distribusi F hasil perhitungan adalah pada tabel 11. berikut :

Tabel 11. Uji Signifikansi Korelasi X₁ X₂ dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	F _{hitung}	F _{tabel}	Kesimpulan
X ₁ X ₂ dengan Y	0,51	26.01%	15.78	3.35	Signifikan

Berdasarkan uji keberartian korelasi antara pasangan skor kelincahan (X₁) dan Keseimbangan (X₂) terhadap keterampilan menggiring bola (Y) diperoleh F_{hitung} = 13.78 > F_{tabel} = 3.35 pada taraf signifikansi α = 0,05. Selanjutnya untuk melihat besarnya sumbangan kelincahan, dan Keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa dicari melalui koefisien determinasi r² = 0.73² x 100% = 26.97% Dengan arti kata sumbangan kelincahan, dan Keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola memberi sumbangan sebesar 26.97% terhadap keterampilan menggiring bola

Berdasarkan hasil pengujian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan, dan Keseimbangan bersama-sama mempunyai sumbangan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada PS Universitas PGRI Palembang.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis sumbangan antara kedua variable bebas terhadap varuabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variable-variabel bebas terhadap variable terikat adalah sebagai berikut:

1. Sumbangan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada Pemain PS PGRI Palembang

Ada sumbangan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada PS PGRI Palembang. Hasil ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan keterampilan menggiring bola. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Senada dengan pendapat Sajoto (1988) yang menyatakan bahwa "orang yang dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi, apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi keposisi yang berbeda, dengan

kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang baik”.

Dalam Permainan Sepakbola sangatlah diperlukan kelincahan, karena dalam berbagai gerakan yang diperlukan sebagian besarnya merupakan kelincahan, seperti disaat melakukan Dribeling bola untuk melewati lawan disaat pertandingan seorang pemain harus bergerak memutar mengubah arah sambil berlari cepat. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan dribeling seorang pemain harus tetap memperhatikan kemampuan kelincahan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang menunjang terhadap kemampuan dribeling bola. Setelah memahami teknik melakukan dribeling, dapat kita ketahui ada beberapa faktor yang memiliki sumbangan dalam melakukan kemampuan dribel yaitu, Kelincahan yang berfungsi melewati lawan dengan kemampuan mengubah arah dari suatu tempat ketempat yang lain dengan kecepatan tinggi. Apabila komponen ini dimiliki pemain sepak Bola, maka pemain akan dapat melakukan gerakan kelincahan dengan baik dan pemain pun akan mendapatkan prsetasi yang maksimal.

Analisis Data, telah terbukti bahwa komponen kelincahan memberikan sumbangan sebesar 33.68% terhadap keterampilan menggiring Bola pada taraf signifikansi α 0,05. Berdasarkan data diatas dapat dikatakan bahwa kelincahan memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap keterampilan menggiring bola. Oleh sebab itu kelincahan perlu jadi perhatian untuk ditingkatkan, demi tercapainya prestasi dalam bermain sepak bola terutama dalam melakukan

keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola PS Univ PGRI Palembang.

2. Sumbangan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada Pemain PS PGRI Palembang

Ada sumbangan keseimbangan terhadap keterampilan menggiring bola pada PS PGRI Palembang. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi gerak dinamis di mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan kseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan.

Suharjana (2013: 52) berpendapat bahwa “keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* dalam kondisi statis atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang stabil ketika bergerak”. Kalau dimasukan kedalam sepakbola Keseimbangan merupakan kemampuan sesorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis terutama dalam menggiring bola.

Keseimbangan merupakan salah satu Variabel yang menunjang kemampuan dalam menggiring bola. Keseimbangan membantu dalam menjaga kesetabilan seorang pemain, apabila pemain seimbang dalam menguasai bola pada saat menggiring bola maka akan menghasilkan kemampuan yang tinggi disertai hasil yang maksimal.

Berdasarkan analisis yang

dilakukan telah terbukti bahwa keseimbangan memberikan sumbangan sebesar 11.56% terhadap keterampilan menggiring bola pada taraf signifikansi α 0,05. Artinya keseimbangan memiliki hubungan yang signifikan dan memberikan sumbangan yang berarti terhadap hasil keterampilan menggiring bola.

3. Sumbangan kelincahan, keseimbangan, terhadap keterampilan menggiring bola pada Pemain PS PGRI Palembang

Ada sumbangan kelincahan dan keseimbangan, dengan keterampilan menggiring bola pada PS PGRI Palembang. Dalam menggiring bola seorang pemain dituntut harus memiliki kemampuan yang tinggi, supaya bola bisa dikuasai sepenuhnya secara terus menerus sampai saat waktu yang tepat mengoper bola kepada teman satu Tim. Untuk menguasai keterampilan tinggi pemain harus memiliki Kelincahan dan keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya sejalan dengan pendapat Kirkendall, Gruber, dan Johnson, (1987:122) Kelincahan adalah "kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat". Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi

terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan keterangan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan sangat diperlukan untuk menghasilkan keterampilan bermain bola, karena dengan lincahnya seorang pemain, maka pemain tersebut akan mampu melewati lawan dengan kemampuan yang sangat tinggi dan pemain dengan cepat bisa mengubah arah dengan cepat dan tepat disaat adanya lawan dalam bertanding.

Sajoto mengemukakan (1988:58) bahwa keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. Berdasarkan pendapat Sajoto tersebut terlihat bahwa keseimbangan sangat memberikan peran dalam keterampilan menggiring bola, karena dalam menggiring bola apabila seorang pemain tidak dapat mengendalikan keseimbangannya akan berakibat mudahnya hilang bola atau akan dirampas dengan mudah oleh pemain lawan disaat bertanding.

Berdasarkan analisis, telah terbukti bahwa kelincahan dan keseimbangan memberikan sumbangan secara bersama-sama sebesar 26.97% terhadap keterampilan menggiring bola pada taraf signifikansi α 0,05. Artinya kedua komponen Kelincahan dan kelentukan pinggang memiliki hubungan dan sumbangan yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola.

Apabila Komponen-komponen ini dapat diterapkan kepada pemain maka kemampuan keterampilan menggiring bola pemain akan lebih baik sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal dalam bermain sepakbola. Oleh sebab itu faktor-faktor yang mendukung seperti ini sangat perlu diperhatikan baik itu pemain ataupun pelatih yang membina khususnya olahraga sepakbola.

Daftar Rujukan

- Akhbar, M.Taheri. 2013. Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Rangkaian Latihan Dan Agreisfitas Instrumental Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Thesis*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Almy, Akmal. 2014. *Sepakbola Dasar*. Diklat. Palembang: Universitas PGRI Palembang
- Arikunto Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Halim, Ichsan. Nur. 2011. *Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Universitas Negeri Makassar.
- Koger, Robert. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. USA: The United States copyright.
- Luxbacher, Joseph. (2001). *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2003). *Seri Dasar-dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta; Pakar Raya.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. FPOK IKIP Semarang.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.