

ISSN :2527-645X

JURNAL

Menssana

Vol. 1, NO. 2, November 2016



Diterbitkan oleh Pusat Kajian Pendidikan Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

JURNAL *Menssana*

Terbit dua Kali setahun Bulan Mei dan November.
Focus and Scope; Jurnal *Menssana* merupakan jurnal ilmiah nasional yang memuat karya tulis ilmiah yang mengacu pada bidang Pendidikan Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi

Penanggung Jawab / *Insured Editor*

Wakil penanggung jawab/ *Vice Insured Editor*

Dewan redaksi / *Editorial Board*

Ketua/ Chief

Wakil Ketua /Vice Chief

Anggota /Board

Dekan FIK UNP

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd

Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO

Prof. Dr. Syahril B, M.Pd

Dr. Emral, M.Pd

Dr.Damrah, M.Pd

Mitra Bestari/ *Peer Reviewer*

Prof. Moh. Taib
(Universitas Kebangsaan Malaysia)

Dr. Wasis D Dwiyojo
(Universitas Negeri Malang)

Prof. Dr. Toho Cholik Mutohir
(Universitas Negeri Surabaya)

Prof. Dr.Agus Mahendra
(Universitas Pendidikan Indonesia)

Prof. Dr.Moch. Asmawi, M.Pd
(Universitas Negeri Jakarta)

Editor

Nurul Ihsan
Sefri Hardiansyah

IT Support

Asep Sujana Wahyuri

Sekretariat

Arie Asnaldi
Kantor Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas
Ilmu Keolahragaan UNP
Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang 25131
Telephone: 0751-7059901 Fax: 0751-7059901

Website

<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/menssanafik/>

Email

JurnalMenssana@gmail.com

Daftar Isi

1. Sumbangan kelincahan dan keseimbangan terhadap Keterampilan menggiring bola (studi deskriptif pada pemain ps universitas pgri Palembang) M. Taheri Akhbar, S.Pd., M.Pd (Universitas PGRI Palembang) 1-9
2. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang- Rosmawati (Universitas Negeri Padang) 10-19
3. Hubungan Pendekatan Latihan *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap Ketepatan Pukulan *Lob* Pemain Bulutangkis - Arie Asnaldi (Universitas Negeri Padang) 20-28
4. Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Nirwandi (Universitas Negeri Padang) 29-37
5. Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Siswa SMP Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang– Yani Warti (Universitas Negeri Padang) 38-47
6. Hubungan Kelenturan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dasar Sepak Sila Pada Sepaktakraw- Hasriwandinur (Universitas Negeri Padang) 48-61
7. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. Sefri Hardiansyah (Universitas Negeri Padang) 62-69
8. Kontribusi Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes bagi Siswa-Siswi SMPN 10 Padang. Hilmainur Syampurma (Universitas Negeri Padang) 70-79

SUMBANGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

(STUDI DESKRIPTIF PADA PEMAIN PS UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG)

Oleh

M. TaheriAkhbar, M.Pd
DosenPendidikanOlahraga
Universitas PGRI Palembang

Abstrak: 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 30orang. 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 linearitas. 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, keseimbangana, keterampilan menggiring bola*

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 menonton 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.

Pengertian Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah”. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar di dalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan. Penguasaan teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas penampilan dalam bermain sepakbola. Keterampilan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan bagian-bagian dari kaki. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Almy, 2014:91). Menurut Mielke (2003:1) “*dribbling* merupakan keterampilan bermain dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Sedangkan menurut (Akhbar, 2013:25) “ketika pemain telah menguasai keterampilan *dribbling* secara efektif, maka sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Adapun konsep dasar yang harus diketahui pemain saat melakukan *dribbling* menurut Koger (2005:21) a) ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki, jangan menendang terlalu keras sebab bola akan bergulir terlalu jauh, b) giringlah bola dengan kepala tegak, jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki, c) gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, d) carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola. Menurut Luxbacher (2004:50) pelaksanaan *dribbling* “a) Persiapan, postur tubuh tegak, bola didekat kaki, kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, b) Pelaksanaan, fokuskan perhatian pada bola, tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outstep* sepenuhnya, dorong bola ke depan beberapa kaki, c) *Follow Through*, kepala

tegak untuk melihat lapangan dengan baik, bergerak mendekati bola, dorong bola kedepan”.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas tentang menggiring bola, maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu usaha mengolah bola dengan satu atau dua kaki untuk melewati lawan dengan cepat. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang terpenting dalam permainan sepakbola dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain. Hal ini dapat diamati dalam suatu pertandingan sepak bola, jika terdapat dua keseblasan yang pemainnya memiliki teknik menggiring bola lebih baik itulah yang akan memiliki peluang besar dalam memenangkan pertandingan.

Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot.

Dalam semua aktifitas gerak keterampilan tubuh, komponen fisik kelincahan selalu memberikan peranan yang amat penting. Menurut Soekarman (1987:71), mengungkapkan bahwa: “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi”. Pendapat lain dikemukakan oleh Muhammad Sajoto (1988:55), yang menyatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain”. Dan adapun orang itu dikatakan memiliki kelincahan yang cukup tinggi, apabila seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik. (Muhammad Sajoto, 1988:59)

Dari berbagai pendapat tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan suatu keseimbangan dan kesadaran akan sikap tubuh. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga kelenturan tubuh.

Keseimbangan

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 keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti dikemukakan 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”.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.

Dari berbagai pengertian tentang keseimbangan di atas, maka dapat dikatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan di dalam beraktivitas baik secara statis maupun dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga *equilibrium* (keadaan kesetimbangan) baik secara dinamis maupun statis. "sebagaimana sepak bola diketahui sebagai olahraga yang selalu bergerak, maka dibutuhkan keseimbangan yang dinamis. Sangat penting bagi pelatih untuk mengamati apakah pemain menjaga *straight line* (suatu garis lurus/*vertical axis* /poros vertikal) dari kepala sampai ke tanah yang memungkinkan perpindahan momentum linear ataupun angular. Lazimnya olahraga banyak mengharuskan olahragawan (atlet) memacu kecepatan dalam waktu singkat dalam posisi diam. Apabila hal ini diperlukan, olahragawan sedapat mungkin menempatkan posisi tubuhnya dalam posisi bergerak sehingga tidak mudah kehilangan keseimbangan, untuk kemudian dapat melakukan gerakan yang baru. Sebagai contoh pada saat menggiring bola pada cabang olahraga sepak bola secepatnya dapat bergerak berpindah arah dan melanjutkan lari secepat mungkin, disini pemain bergerak atau bertindak secepatnya dapat menimbang untung dan ruginya apabila menempatkan posisi badannya yang tidak seimbang dibandingkan dengan posisi badan yang lebih seimbang guna lebih mengefektifkan gerakan. dibutuhkan keseimbangan yang tinggi dan meletakkan titik berat yang sekecil mungkin untuk dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola secara maksimal.

Metode

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Hatta yang terletak di Jalantamansiswa Kota Palembang, bulan Januari 2015

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:61) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya". dari keterangan tersebut maka Pemain yang terdaftar Pada PS PGRI Palembang adalah sebanyak 30 Pemain.

Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, (Arikunto 2010: 174). Sedangkan menurut Winarno (2011:83) bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Sampling Insidental yaitu teknik pengambilan sampel yang tersedia sebatas yang ditemukan oleh peneliti atau begitu anggota populasi ditemukan, anggota populasi itulah yang diambil sebagai sampel (Winarno, 2011:88). Dari teori tersebut maka dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 Pemain sebagai sampel

karena 30 pemain ini merupakan keseluruhan populasi yang aktif dan ikut latihan sepakbola.

Metode Penelitian

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 kelincihan 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 kelincihan 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 dilakukan dalam penelitian ini meliputi 1. Pengukuran Kelincihan dengan Tes *Shuttle Run Test*. 2. Tes keseimbangan dengan menggunakan *Modified Bass stick test of Dinamic Balance* yang dimodifikasi dengan *Bass test* (Nurlchsan 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 Peneliti 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.dev	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

Keterangan:

N = Jumlah sampel

\bar{X} = Rata hitung

Std.dev = Standar deviasi

Min= Nilai minimal

Max = Nilai maksimal

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

Keterangan:

N = Jumlah sampel

L_o = L observasi

L_{tabel} = Nilai kritis uji Lilliefors

Ket = Keterangan

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

Uji Linearitas Garis Regresi X_1 , X_2 terhadap Y

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_o 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_o jika nilai f_{hitung} yang diperoleh dari perhitungan $< f_{tabel}$. Rangkuman hasil uji linearitas dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 6. Rangkuman uji linieritas 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. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Daftar ANAVA Regresi Linear $\hat{Y} = 3.27 + 0.87 x$

Sumber Variasi	Dk	JK	KT	Fh	$F_{\alpha=0,05}$	Kesimpulan
Total	30	5272.73	-	-		
Koefisien (a)	1	5195.04	-	14.02	4.12	Regresi Signifikan (berarti)
Regresi (b/a)	1	25.92	25.92			
Sisa	28	51.77	1.85			

Tuna Cocok	25	45.90	1.84	0.94	2.72	Regresi Linear
Galat	3	5.87	1.96			

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 8. Uji Signifikansi Korelasi X_1 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan
X_1 dengan Y	0,58	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 9. 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 10. Uji Signifikansi Korelasi X_2 dengan Y

Korelasi Antara	Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	T_{hitung}	T_{tabel}	Kesimpulan

X ₂ dengan Y	0,53	28.09%	3.33	1,68	Signifikan
-------------------------	------	--------	------	------	------------

3. Terdapat Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan secara Bersama-sama terhadap Keterampilan menggiring bola Pada Pemain PS Universitas PGRI Palembang

Analisis kedua variabel (X₁ dan X₂) 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 (X₁) dan Keseimbangan (X₂) terhadap keterampilan menggiring bola berarti (nyata). Dengan hipotesis yang diajukan (H_a) dapat diterima. Untuk menguji signifikansi persamaan regresi ganda dengan menggunakan tabel anava sebagai berikut:

Tabel 11. 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 13. berikut :

Tabel 12. Uji Signifikansi Korelasi X₁ X₂ dengan Y

Korelasi Antara	Koefien 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 $r^2 = 0.73^2 \times 100\% = 26.97\%$ 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 variabel 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 variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut:

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

Dalam Permainan Sepak bola sangat lah diperlukan kelincahan, karena dalam berbagai gerakan yang diperlukan sebagai bagian besarnya merupakan kelincahan, seperti disaat melakukan Dribeling bola untuk melewati lawan disaat pertandingan seorang pemain harus bergerak memutar dan 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 dribeling yaitu, Kelincahan yang berfungsi melewati lawan dengan kemampuan mengubah arah disuatu tempat tempat yang lain dengan kecepatan tinggi. Apabila komponen ini dimiliki pemain sepak

Bola, maka pemain akan dapat melakukan gerak kelincahan dengan baik dan pemain pun akan mendapatkan prestasi 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 di atas 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. Pembahasan 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 keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan 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 dimasukkan kedalam sepakbola Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang 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. Pembahasan 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 kebugaran 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 di atas 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 otaknya 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.

D. Daftar Pustaka

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
- ArikuntoSuharsimi,2010.*ProsedurPenelitian;SuatuPendekatanPraktis*.Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspekdalam Coaching*, Jakarta: DepdikbudDirjen 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*. FPOKIKIP 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.