

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA SEPAK PADA SISWA USIA 13-14 TAHUN SSB UNIBRAW 82 MALANG

**Doni Kurniawan
Siti Nurrochmah
Febrita Paulina H**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Universitas Negeri Malang
E-mail: kurniawandony5@gmail.com

Abstract: Dribbling a soccer ball is to carry the ball with the leg with a goal past opponents to seek opportunities gave feedback to colleagues and to hold the ball stays on the tenure and easier to outwit your opponent and pass through an opponent. Dribbling a soccer ball requires good skills and the support of elements of good physical condition such as speed can provide faster movement capabilities. Aspects of running speed is very necessary in the game of football, because the escape velocity is high then a player who dribbles a soccer can break and weaken the defense area of the opponent, so that aspect of running speed in the game of football is very important to be trained from students early age and improved through methods for correct and regular practice.

Keywords: Soccer, Dribbling, Sprint, Students ages 13-14.

Abstrak: Menggiring bola sepak adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap pada penguasaan serta lebih mudah dalam mengecoh lawan serta melewati hadangan lawan. Menggiring bola sepak memerlukan kemampuan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Aspek kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, sebab dengan kecepatan lari yang tinggi maka seorang pemain yang menggiring bola sepak dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan, sehingga aspek kecepatan lari dalam permainan sepak bola sangat penting untuk dilatih sejak siswa usia dini dan ditingkatkan melalui metode-metode yang tepat serta latihan yang teratur.

Kata Kunci: Sepakbola, Menggiring bola sepak, Kecepatan lari, siswa usia 13-14 tahun.

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan berbagai sejarah dan budaya, serta sebagai alat pemersatu dunia yang

Afrika. Dikenal secara Internasional sebagai "Soccer", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan, tetapi karena sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Oleh karena pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting, maka kesiapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu yang menonjol serta seni gerak pula telah ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Lembaga pendidikan dipandang sebagai industri yang dapat mencetak jasa, yaitu jasa pendidikan. Lewat pendidikan orang berharap supaya bakat, kemampuan dan kemungkinan yang dimiliki bisa dikembangkan secara maksimal agar orang bisa

mandiri dalam proses membangun pribadinya. Pendidikan mempunyai tujuan untuk menyiapkan aspek jasmani dan rohani manusia, hal ini tentunya bisa didapatkan di lembaga pendidikan yakni sekolah.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya. Roesdiyanto dan Budiwanto (2008:1) menjelaskan "Pemanfaatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan faktor yang sangat menentukan keberhasilan pencapaian prestasi olahraga". Pembinaan olahraga menuntut partisipasi dari semua pihak demi peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang masih muda usianya. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih muda usianya.

Kondisi fisik pemain sepakbola menjadi sumber modal untuk dibina oleh pakar sepakbola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Scheunemann (2008:26) menyatakan bahwa "Teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima". Artinya, seorang pemain sepakbola selain mempunyai teknik yang bagus juga harus mempunyai fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dan prima diperlukan untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Hal ini sama dengan seperti yang telah dikutip dari Roesdiyanto dan Budiwanto (2008:47) mengatakan "Pembentukan kondisi fisik merupakan faktor yang paling

penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi”. Seorang pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, dan berhenti secara tiba-tiba. Seorang pemain sepakbola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal dengan baik.

Latihan yang baik adalah latihan yang dilakukan secara bertahap dan teratur. Harsono (1988:101) mengatakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Pengertian sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Bompa (2009: 294) mengatakan “Beberapa komponen gerakan yang sangat spesifik sangat penting untuk memaksimalkan kecepatan gerakan seorang atlet dan memfasilitasi kegiatan perubahan arah”. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola . Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepak bola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari dibutuhkan oleh seseorang pe-

main sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan. Seperti yang dikatakan Pamungkas dkk, (2014:10) “Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Kecepatan lari dapat dilatih baik dengan bola maupun tanpa bola.

Kecepatan lari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola, terlebih saat menggiring bola sepak. Menggiring bola sepak tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola sepak dengan baik. Menggiring bola sepak adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan keterampilan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik, seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak, maka siswa SSB Unibraw 82 Malang memiliki kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Tingkat keterampilan bermain siswa sangat penting untuk diketahui pelatih, antara lain aspek kecepatan dan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun. SSB Unibraw 82 Malang merupakan salah satu sekolah pendidikan yang

berada di kota Malang yang berada di Jl. Arumba Tunggulwulung Kecamatan Lowokwaru Malang. SSB Unibraw 82 Malang mempunyai tujuan utama antara lain untuk olahraga prestasi. Diharapkan dengan mengikuti kegiatan tersebut anak-anak dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan positif, sehingga terhindar dari masalah-masalah remaja, dapat tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikis secara optimal. Dalam berlatih, SSB Unibraw 82 Malang memberikan rangkaian latihan metodik terutama untuk mengajarkan teknik bermain sepakbola.

Berdasarkan fakta tentang penelitian yang serupa sekarang sudah cukup banyak, antara lain penelitian yang dilakukan Marli Cahyadi tahun 1996 tentang Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelincahan, Kelentukan dengan Kemampuan Menggiring Bola sepak dalam Permainan Sepakbola pada Persatuan Sepakbola KUD Brama Kecamatan Winongan Kabupaten Pasuruan menyimpulkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kecepatan lari, kelincahan dan kelentukan mempunyai hubungan yang positif dengan keterampilan menggiring bola sepak bagi persatuan sepakbola KUD Brama Kecamatan Winongan Kabupaten Pasuruan, yaitu sebesar 0,865. Secara terpisah kecepatan lari mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,792 terhadap kemampuan menggiring bola sepak, kelincahan mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,812 terhadap ketrampilan menggiring bola sepak, dan kelentukan mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,739 terhadap kemampuan menggiring bola sepak. Sedangkan variabel kelincahan merupakan variabel yang memberikan sumbangan efektif paling besar terhadap kemampuan menggiring bola sepak.

Sesuai dengan dengan tujuan penelitian yang telah di tentukan yaitu mengetahui hubungan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak siswa SSB Unibraw 82 Malang, maka perlu adanya tinjauan pustaka yang akan digunakan sebagai landasan berfikir dalam penelitian ini.

Menurut Batty (2002: 1) "Sepakbola merupakan permainan sederhana yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan gawang atau lengan dan tim yang paling banyak mencetak gol menang". Menurut Muhdhor (2013: 9) "Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit berukuran 27-28 inci". Ganesha (2010:7) menjelaskan bahwa "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola". Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga beregu, dimana setiap regu berjumlah sebelas orang. Setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri. Tim yang banyak memasukkan bola dinyatakan pemenang dan yang paling banyak kemasukan bola adalah yang kalah.

Pada intinya, tujuan memainkan bola dalam sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan sepakbola tidaklah mudah, maka dibutuhkan pemain-pemain yang benar-benar bisa menguasai dengan baik teknik awal yang merupakan dasar yang

harus dipelajari dalam bermain sepakbola dan juga bisa mengkoordinasi teman-temannya dalam satu tim. Selain itu, kemampuan belajar bermain sepakbola hendaknya dimulai sejak usia dini atau pemula terutama tentang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola.

Untuk menunjang keterampilan serta kemampuan yang lebih baik dalam mengolah bola, maka seorang pemain harus memiliki dan menguasai semua teknik dasar dalam permainan sepakbola terlebih dahulu. Menurut Hasanah (2007: 46) menjelaskan "Jika teknik dapat dikuasai, maka permainan pun dapat berjalan dengan indah dan teratur". Dalam setiap pertandingan, kita dapat melihat seseorang melakukan penyerangan secara tiba-tiba, baik dilakukan seorang pemain atau lebih. Pada saat menyerang itulah terdapat teknik individu dan skill individu yang dimiliki oleh seorang pemain. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, Mielke (2007:4-22) menjelaskan teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai berikut: a) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan. b) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan. c) Teknik *dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif,

sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. d) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain. e) Teknik menyundul bola *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. f) Teknik merebut bola *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan. g) Teknik lemparan kedalam *throw-in* lemparan dari bola yang keluar garis pinggir, sebuah lemparan kedalam yang kuat dapat mendorong bola ke tengah lapangan bahkan sampai ke depan gawang. h) Teknik menjaga gawang *goalkeeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan gerakan yang wajib dimiliki oleh setiap pemain untuk melakukan sebuah gerakan dalam permainan sepakbola. Apabila pemain tersebut memiliki teknik dasar yang baik dalam mengelola bola, maka pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim atau regu di dalam suatu pertandingan sepakbola. Diantara semua macam-macam teknik dasar yang sudah dijelaskan tersebut yang menarik untuk dikaji adalah teknik dasar menggiring bola sepak.

Menurut Hasanah (2007:47) “*Dribbling* dalam sepak bola dapat didefinisikan sebagai cara menguasai bola dengan kaki pada saat kamu bergerak atau bermain di lapangan”. Menggiring bola sepak tidak hanya berlari sambil membawa bola saja akan tetapi menggiring bola sepak juga digunakan untuk memudahkan dalam penguasaan bola, sehingga bola mudah ketika akan dioper atau ditendang ke gawang. Dalam permainan sepakbola teknik dasar *dribbling* harus benar-benar dimiliki dan dikuasai dengan baik oleh seorang atlet sepakbola. Muhdhor (2013:37) menjelaskan “*Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai”.

Teknik menggiring bola sepak sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar mampu melewati lawan dan masuk ke daerah pertahanan lawan sehingga memudahkan untuk dapat mencetak gol. Muhdhor (2013:38) menjelaskan “Bahwa misi utama ketika *dribbling* bola adalah untuk mendapattkan daerah lawan dan membuat mereka kehilangan keseimbangan”. Oleh karena itu, seorang pemain harus bisa memposisikan perkenaan kaki yang digunakan untuk menggiring bola sepak ketika akan melakukan *dribbling* dengan berlari kencang atau sedang mempertahankan bola dari lawan.

Menurut Mielke (2007:2-6) menjelaskan macam-macam teknik menggiring bola sepak, yaitu: Teknik menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian dalam: Adalah sentuhan bola dengan sisi kaki bagian dan posisikan kaki secara tegak lurus terhadap bola. Kemudian ditendang dengan pelan untuk mempermudah kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memu-

dahkan mengontrol bola. Teknik menggiring bola sepak menggunakan kaki bagian luar: Adalah salah satu cara untuk mengotrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola dengan tersebut tetap berada disisi luar kaki. Teknik menggiring bola sepak menggunakan bagian punggung kaki atau kura-kura kaki: Yaitu dengan mendorong bola menggunakan punggung kaki yang letaknya di bagian sepatu tempat tali berada, bisa memberikan dan mengontrol bola, kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung kaki.

Persiapan latihan fisik dalam setiap cabang olahraga sangat diperlukan dan diutamakan sebagai salah satu unsur terpenting untuk mencapai prestasi maksimal, dengan tujuan untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi (Bompa, 2009: 61). Dalam permainan sepakbola, seorang pemain tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar saja akan tetapi juga perlu menguasai aspek-aspek pendukung dalam permainan sepakbola. Sedangkan menurut Yoda (2009:178-195) menjelaskan bahwa “Untuk mengoptimalkan penampilan atau unjuk kerja dalam aktivitas olahraga dibutuhkan beberapa kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelincahan”. Lubis (2013: 92) menjelaskan “Mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan ke dalam rencana pelatihan tahunan dan manipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa”.Oleh karena itu, dengan memahami dan melatih faktor-

faktor pendukung dalam bermain sepakbola maka akan menghasilkan penampilan pemain yang terbaik.

Menggiring bola sepak tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus kedepan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola sepak dengan baik. Menggiring bola sepak adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan untuk mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap pada penguasaan. Menggiring bola sepak memerlukan kemampuan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik seperti kecepatan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat

Menurut Scheunemann (2008: 17) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin. Menurut Budiwanto (2012: 38) "Kecepatan adalah jarak tempuh per satuan waktu diukur dalam menit atau skala kuantitas; kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan secepat mungkin dari satu tempat ke tempat yang lain.

Menurut Suharno (1993) dalam Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 55) mengelompokkan kecepatan menjadi 3 macam yaitu: (1) Kecepatan sprint (*Sprinting Speed*), yaitu kemampuan untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal. Kecepatan *sprint* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot, panjang tungkai, frekuensi langkah dan teknik lari. (2) Kecepatan reaksi

(*Reaction of Speed*), yaitu kemampuan suatu otot untuk beraksi dalam tempo yang singkat setelah mendapat suatu rangsang. Kecepatan reaksi dipengaruhi oleh system susunan saraf, kemampuan berorientasi terhadap situasi, kemampuan panca indera dalam menerima rangsang, kecepatan lari dan gerak. Dan (3) Kecepatan bergerak (*Speed of Movement*), yaitu kemampuan kecepatan kontraksi semaksimal mungkin sebuah otot atau sekelompok otot dalam satu gerakan yang tak terputus. Kecepatan bergerak dipengaruhi oleh kekuatan dan power otot, kemampuan koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan dan penguasaan teknik gerakan.

Di antara tipe tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepak bola pada saat menggiring bola sepak lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Menurut Ambarukmi (2007:79) menjelaskan "Salah satu aspek dari kecepatan yang tidak boleh diabaikan adalah waktu reaksi". Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

Untuk mengembangkan kecepatan, seorang pelatih dan pemain harus memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghasilkan gerakan kecepatan yang tinggi. Menurut Dick

(1989) dalam Roesdiyanto dan Budiwanto (2008:55) menjelaskan bahwa “Kecepatan tergantung pada beberapa faktor antara lain: (1) Inervasi system saraf, (2) Elastisitas sistem otot, (3) Biokimia otot, (4) Kemampuan otot untuk relaksasi, (5) Konsentrasi dan kemauan, dan (6) Kemampuan menggunakan dengan tepat kecepatan untuk bergerak dan bereaksi”. Menurut Lubis (2013:92) kemampuan berlari cepat dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan kinerja, antara lain: (1) Sistem Energi, berlari cepat melibatkan pelepasan energi yang memungkinkan pergerakan yang tinggi dari *cross bridge* dalam otot dan produksi yang cepat dan berulang kekuatan otot. Tubuh memenuhi kebutuhan energi otot dalam kondisi berlari dengan: (a) mengubah aktivitas enzimetik menghasilkan jalur energi tertentu, (b) meningkatkan jumlah energi yang tersimpan di dalam otot, dan (c) meningkatkan kemampuan otot untuk mengatasi akumulasi kelelahan merangsang metabolit. (2) Sistem Neuromuskuler, karakteristik morfologi otot serta adaptasi terhadap pola aktivasi saraf dapat memainkan peran penting dalam ekspresi bergerak kecepatan tinggi. Literature tradisional telah menyarankan bahwa kinerja dalam kegiatan berlari sangat tergantung pada faktor genetik, tapi literatur terbaru menunjukkan bahwa karakteristik serat otot serta pola aktivasi saraf bisa diubah untuk menanggapi rangsangan berbagai latihan”.

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berfikir bahwa, kemampuan kecepatan lari dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor fisiologis serta faktor lain yang mendukung. Diantara faktor kondisi fisik dan faktor fisiologis yang mempengaruhi pencapaian hasil kecepatan lari adalah inervasi sistem

saraf, elastisitas sistem otot, Biokimia otot, kemampuan otot untuk relaksasi, konsentrasi dan kemauan, kemampuan menggunakan dengan tepat kecepatan untuk bergerak dan bereaksi, sistem energi serta sistem neuromuskuler.

Aspek kecepatan sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, sebab dengan kecepatan lari yang tinggi maka seorang pemain yang menggiring bola sepak dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan, sehingga aspek kecepatan lari dalam permainan sepak bola sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan melalui metode-metode yang tepat serta latihan yang teratur. Mielke (2007: 5) menyatakan “Biasanya, kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan”. Kecepatan lari dalam permainan sepak bola akan tampak apabila seorang pemain dapat menggiring bola sepak dengan cepat dan sebagai salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain serta mempunyai peranan didalam pencapaian prestasi yang optimal.

Ambarukmi (2007:79) mengatakan “Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang esensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan”. Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola sepak. Hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007: 1) menjelaskan bahwa “Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Dari beberapa landasan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecepatan lari merupakan hal yang essensi dan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola sepak pemain sepakbolaketika akan melakukan serangan balik dan melewati lawan.

Prestasi puncak seseorang memerlukan waktu latihan yang cukup lama. Oleh karena itu proses latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia muda. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi. Begitu juga dalam permainan sepakbola, untuk alasan inilah kita bisa memberikan materi latihan yang tepat pada usia 13-14 tahun. Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak dan ilmu tentang kepelatihan sepakbola, karena usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Scheuneman (2012: 60) menjelaskan karakteristik pemain usia 13-14 tahun adalah "Para pemain pada usia ini telah memiliki peningkatan yang baik tentang pengertian permainan. Di lain pihak pada umur ini pemain dibatasi oleh keterbatasan fisik dan perubahan-perubahan fisik yang muncul seiring dengan masa pubertas. Pelatih harus memerhatikan kenyamanannya. Pelatih harus menghindari latihan yang berlebihan dan berfokus pada taktik lebih dari pada teknik dan mengurangi aspek fisik. Aspek fisik yang paling diutamakan untuk usia ini adalah latihan koordinasi dan *flexibility*. Latihan taktik bermain sangat penting pada usia ini. Prestasi puncak seseorang memerlukan waktu latihan yang cukup lama. Oleh karena itu proses latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia muda".

Pembinaan pemain usia dini merupakan fondasi pembinaan pemain di jenjang awal. Sebelum memasuki jenjang pemain usia muda 13 tahun ke atas. Dilanjutkan sampai dengan pembinaan pemain senior 19 tahun ke atas. Bila fondasinya kokoh di usia dini ini tentu bisa menopang jenjang pembinaan di atasnya. Tetapi bila fondasinya belum kokoh tentu saja belum bisa menopang jenjang pembinaan di atasnya. Oleh karena itu, yang perlu dilakukan sekarang apabila ingin memperkokoh fondasi pembinaan sepak bola usia dini adalah bekerja dengan sistematis, terarah, meningkatkan bobot latihan dan cara menangani pemain usia dini dengan menggunakan atau memperhatikan berbagai panduan dari berbagai sumber yang teruji secara ilmiah sebagai acuan dasar dan mode untuk melakukan kegiatan pembinaan pemain usia dini.

Dalam aktivitas olahraga untuk mengetahui seberapa besar kemampuan tubuh untuk bekerja dan seberapa kuat kemampuan tubuh untuk melakukan kinerja dalam olahraga, maka dibutuhkan penilaian untuk mengetahuinya. Penilaian tersebut dapat berupa tes atau pengukuran, seperti halnya dalam penelitian ini aspek kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola sepak seorang pemain sepakbola dapat di tes agar dapat diketahui seberapa besar sumbangan dari aspek kecepatan lari terhadap kemampuan menggiring bola sepak.

Sehubungan dengan salah satu faktor penting dalam menggiring bola sepak adalah kecepatan lari, maka faktor tersebut penting dikaji. Peneliti tertarik mengkaji masalah tentang hubungan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak melalui penelitian yang berjudul "Hubungan antara Kecepatan Lari

Dengan Kemampuan Menggiring Bola sepak pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang”.

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. (2) Untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel terhadap kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang.

METODE

Berdasarkan rumusan masalah yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan rancangan survei. Merujuk pada tujuan penelitian, maka penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Adapun variabel yang diteliti meliputi (1) variabel terikat berupa kemampuan menggiring bolasepak dan (2) variabel bebas berupa kecepatan lari.

Pada penelitian ini populasi yang digunakan peneliti adalah seluruh siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang berjumlah 38 orang siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive proposional sistematic random sampling* sejumlah 33 orang siswa.

Pengumpulan data ini menggunakan teknik pengukuran bentuk tes fisik (Baumgartner dan Hansley, 2006: 116) yaitu tes lari 20 meter dan tes menggiring bola sepak *zig-zag*. Instrumen tersebut digunakan untuk mengukur variabel terikat berupa kemampuan menggiring bola sepak, dan variabel bebas berupa kecepatan lari.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur setiap variabel pada penelitian ini adalah instrumen tes kemampuan menggiring bola sepak untuk tes kemampuan menggiring

bola sepak dan tes lari 20 meter untuk tes kecepatan. Masing-masing dilengkapi dengan petunjuk teknis pelaksanaan tes.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengukuran bentuk tes fisik. Adapun langkah-langkah pengumpulan data meliputi: (1) Langkah persiapan, tahapan yang dilakukan (a) Studi pustaka. (b) Mengurus surat ijin penelitian. (c) Menentukan populasi dan sampling penelitian. (d) Menyiapkan instrumen penelitian. (e) Menyiapkan alat yang mencakup: meteran, bola, *cone*, dan alat tulis. (f) Menyiapkan fasilitas tes. (g) Menyiapkan lembar/form untuk pengumpulan data. (h) Menyiapkan petunjuk teknis pelaksanaan tes lari 20 meter dan menggiring bola sepak *zig-zag*.

Langkah Pelaksanaan Tes kecepatan lari; (a) Peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan teknik start berdiri. (b) Dengan aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin sampai garis finis. (c) Peneliti mencatat hasil kecepatan lari dari masing-masing subyek dan dilakukan penilaian teknik berlari testi oleh 3 orang pengamat. (d) Peserta tes harus melakukan tes sebanyak dua kali.

Langkah pelaksanaan Tes menggiring bola sepak *zig-zag*; (a) Peserta tes bersiap menggiring bola sepak dibelakang garis start. (b) Start tanpa aba-aba. Pada saat bola menyentuh garis *start*, *stopwatch* mulai dihidupkan. (c) Peserta menggiring bola sepak sesuai dengan arah yang telah ditentukan sesuai alur yang sudah ditentukan (d) peserta tes harus melakukan sebanyak dua kali.

Dalam pengolahan data penelitian dilakukan melalui tiga tahap (a) Tabulasi data (memasukkan data ke dalam tabel). (b) Mengolah analisis data sesuai dengan teknik yang ditentukan. (c) Dari hasil analisis ter-

sebut kemudian di buat kesimpulan dari kedua variabel tes tersebut.

Berdasarkan pada tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang, dengan pertimbangan jenis data yang diperoleh berupa data rasio, maka data di analisis dengan menggunakan statistika inferensial berupa uji *r*. Rumus uji *r* ini menggunakan rumus dari Karl Pearson (dalam Miller 2010: 35).

Sehubungan dengan teknik analisis yang digunakan berupa uji *r* maka analisis data membutuhkan persyaratan-persyaratan, yaitu uji normalitas menggunakan teknik *Lilliefors* dan uji homogenitas menggunakan F_{max} (Nurrochmah, 2005: 29).

Uji Korelasional antara variabel bebas berupa kecepatan lari dengan variabel terikat berupa menggiring bola sepak, teknik yang digunakan adalah Korelasi Product Moment Karl Pearson dalam Miller, 2010: 35).

Jika hasil analisis uji $r > r_{tabel}$ ($\alpha 0,05$), maka analisis uji korelasional di lanjutkan dengan uji *t*. Untuk mengetahui sumbangan yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel tergantung maka menggunakan koefisien *r* di kuadratkan di kalikan 100% sehingga $r^2 \times 100\%$.

Semua prosedur analisis tersebut dilakukan secara manual menggunakan kalkulator Fx Casio 3900 Pv dan pengujian hipotesis menggunakan koefisien alfa 0,05.

HASIL

Data diperoleh dari instrumen penelitian berupa tes lari 20 meter dan menggiring bolasepak *zig-zag* yang diujikan kepada subjek penelitian yaitu siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang berjumlah 33 orang siswa. Sebelum data dianalisis dengan teknik

yang tepat, terlebih dahulu akan dikemukakan deskripsi data dari masing-masing variabel yang diteliti. Di bawah ini disajikan data masing-masing variabel. Hasil dari 33 sampel meliputi kekuatan kecepatan lari minimum 4,20 detik, maksimal 5,21 detik, *mean* 4,67 detik, *standart deviasi* 0,29 detik, varian 0,084detik. Kemampuan menggiring bola sepak minimum 10,29detik, maksimum 13,00 detik, *mean* 11,60detik, *standart deviasi* 0,53detik, varian 0,282detik.

Sebelum penyajian hasil analisis data sesuai dengan teknik yang digunakan, terlebih dahulu disajikan hasil uji persyaratan yang diperlukan. Di bawah ini disajikan hasil analisis uji persyaratan yang diperlukan. Di bawah ini disajikan uji persyaratan dalam korelasi.

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui tingkat normalitas data. Untuk maksud tersebut data dianalisis dengan menggunakan teknik *Lilliefors* adalah pada sampel (N) yang berjumlah 33 siswa, variabel bebas (X) berupa kecepatan lari, hasil analisis ditemukan $L_{hitung} = 0,129$ dan $L_{tabel} \alpha 0,05 = 0,154$. Oleh karena hasil analisis data $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data dari variabel kecepatan lari berdistribusi normal. Variabel terikat (Y) kemampuan menggiring bola sepak, hasil analisis ditemukan $L_{hitung} = 0,096$ dan $L_{tabel} \alpha 0,05 = 0,154$. Oleh karena hasil analisis data $L_{hitung} < L_{tabel}$ berarti data dari variabel kemampuan menggiring bola sepak berdistribusi normal. Dengan demikian analisis uji korelasi dapat dilanjutkan.

Disamping persyaratan yang telah dikemukakan pada halaman terdahulu, dalam analisis korelasional juga memerlukan persyaratan uji homogenitas varian populasi pada variabel yang diteliti yaitu kemampuan menggiring bola sepak dan kecepatan lari. Di bawah ini akan

disajikan hasil analisis uji homogenitas dengan menggunakan teknik uji Fisher atau Fmax.

Hasil analisis data uji homogenitas pada sampel berjumlah 33 orang telah ditemukan $F_{hitung} = 3,34$, $F_{tabel} (\alpha 0,05) = 4,16$ oleh karena F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , dimana berarti varian dari variabel yang diteliti menunjukkan homogen. Dengan demikian analisis uji korelasi dapat dilanjutkan.

Teknik analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis korelasi (uji r). Uji hipotesis menyatakan bahwa "Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang.

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak sebesar 0,677. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan harga $r_{hitung} = 0,677$ dengan $r_{tabel} (\alpha 0,05) = 0,344$. Karena koefisien korelasi antara $r_{hitung} = 0,677 > r_{tabel} (\alpha 0,05) = 0,344$, berarti ada korelasi antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang.

Oleh karena hasil analisis $r_{hitung} > r_{tabel} \alpha 0,05$, maka dilakukan analisis uji lanjut menggunakan teknik uji t. Hasil analisis diperoleh t_{hitung} sebesar 5,12 dan $t_{tabel} (\alpha 0,05)$ sebesar 1,69. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel} (\alpha 0,05)$ berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82

Malang. Besarnya sumbangan efektifitas kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak diketahui dengan cara $r = (r^2 \times 100\%)$. Nilai r sebesar 0,677, hasil kuadrat 0,4583, sehingga besarnya pengaruh kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang adalah $0,4583 \times 100\% = 45,83\%$. Berarti kemampuan menggiring bola sepak 45,83% di tentukan (tergantun) dari varibel bebas berupa kecepatan lari dan sisanya 54,17% oleh variabel lainnya seperti kelen-tukan, keseimbangan, kelincahan, dll.

Pengujian hipotesis terhadap hasil analisis menggunakan taraf signifikan ($\alpha 0,05$) terhadap tabel r . Oleh kerana $r_{hitung} > r_{tabel} (\alpha 0,05)$, maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola sepak di tolak, dan hipotesis kerja yang menyatakan ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak diterima. Berarti antara variabel kecepatan lari dengan variabel kemampuan menggiring bola sepak ada hubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi diperoleh koefisien korelasi kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang sebesar 0,677. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara membandingkan harga $r_{hitung} = 0,677$ dengan $r_{tabel} (\alpha 0,05) = 0,344$. Karena koefisien korelasi antara $r_{hitung} = 0,677 > r_{tabel} (\alpha 0,05) = 0,344$, berarti ada korelasi antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang.

Hasil analisis $r_{hitung} > r_{tabel} \alpha 0,05$, maka dilakukan analisis uji lanjut menggunakan teknik uji t. Hasil analisis diperoleh t_{hitung} sebesar 5,12 dan $t_{tabel} (\alpha 0,05)$ sebesar 1.69. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel} (\alpha 0,05)$ berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang.

Kecepatan lari merupakan salah satu unsur komponen fisik yang turut menentukan unjuk kerja seseorang dalam olahraga tertentu. Menurut Bompa (1994) dalam Roesdiyanto dan Budi (2008: 55) menjelaskan bahwa "Kemampuan penting yang diperoleh dalam olahraga adalah kecepatan, atau kapasitas menempuh jarak atau bergerak dengan cepat". Yoda (2009: 178-195) mengatakan bahwa "Untuk mengoptimalkan penampilan atau unjuk kerja dalam aktivitas olahraga dibutuhkan beberapa kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan". Lubis (2013:92) menjelaskan "Kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga". Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikemukakan bahwa kecepatan lari mempunyai kontribusi dan peranan yang penting setiap unjuk kerja bagi olahragawan termasuk kontribusi terhadap keterampilan seperti menggiring bola sepak pada permainan sepak bola.

Hasanah (2007:47) mengatakan "*Dribbling* dalam permainan sepak bola harus benar-benar dikuasai oleh setiap pemain". Dalam permainan sepak bola, keterampilan *dribbling* harus mampu dikuasai oleh setiap pemain ketika saat sedang bergerak, berdiri, berlari, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Bompa (2009:270) mengatakan "Dalam banyak olahraga seperti sepak bola, kemampuan untuk mempercepat mendasari keberhasilan permainan". Scheunemann (2008:118) Mengatakan "Taktik individu adalah tindakan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh satu orang pemain saja. Sebagai contoh *speed dribbling* adalah taktik individu". Muhdhor (2013:38) mengatakan "Menggiring bola sepak bukan hanya tentang betapa mahirnya anda dengan bola, Anda juga perlu memiliki banyak kepercayaan diri". Oleh karena itu, selain kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola sepak yang baik pemain juga harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam setiap pertandingan.

Ambarukmi (2007:79) mengatakan "Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang essensi bagi semua pemain sayap di olahraga permainan". Unsur kondisi fisik kecepatan lari sangat diperlukan dalam permainan sepak bola terutama pada pemain dengan posisi sayap ketika melakukan serangan balik sambil menggiring bola sepak. Hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007:1) menjelaskan bahwa "Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar". Dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek kecepatan lari merupakan hal yang essensi dan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola sepak pada seorang atlet sepakbola.

Selain dari aspek kecepatan lari dan kemampuan menggiring bola sepak yang baik, guna mencapai hasil prestasi yang maksimal maka diperlukan kerja keras serta kemauan yang tinggi. Hal ini sependapat dengan Ambarukmi (2007:9) yang mengatakan "Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu

sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi”.

Berdasarkan fakta tentang penelitian serupa mengenai tingkat signifikansi antara kecepatan lari dengan menggiring bola sepak sudah cukup banyak dilakukan, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Amirullah pada tahun 2009 tentang “Hubungan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola sepak Bagi Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Kompleks E Paiton” menyimpulkan hasil analisa statistik diperoleh $t_{hitung} 0,373 > t_{tabel} 0,294$ yang berarti bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola sepak bagi santri pondok pesantren Nurul Jadid kompleks e paiton. Kelincahan santri berhubungan dengan kecepatan menggiring bola sepak. Santri yang memiliki kelincahan yang baik akan memiliki kemampuan menggiring bola sepak lebih baik dari pada santri yang memiliki kelincahan kurang baik.

Sedangkan penelitian yang dilakukan Mr. J. Santhosh dan Dr. K. Sivakumar pada tahun 2013-2014 mengenai hubungan kemampuan *dribbling* dan kemampuan fisik pada pemain sepak bola laki-laki yang berpartisipasi dalam Turnamen Sepak Bola Zona Selatan Inter Universitas diadakan Universitas Mahatma Gandhi, Kottayam, selama tahun 2013 hingga 2014 menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan *dribbling* dan kebugaran motorik fisik seperti, kecepatan, kelincahan dan daya tahan otot.

Penelitian yang dilakukan Surhat Muniroglu pada tahun 2012 di Ankara, Turki dengan Subyek penelitian, 177 pemain sepak bola yang dipilih dari 1,

2, dan Liga 3, amatir dan dua tim muda, telah mengalami uji kinerja termasuk salah satu dari *sprint* 0-15-30 m, *slalom* 0 -15-30 m, dan *dribbling* 0-15-30 m, dan tes kelincahan. *Sprint*, *slalom* dan tes *dribbling* yang diterapkan dua kali, dengan pemain beristirahat di antara setiap percobaan. Reliabilitas dari tes (*Sprint* = 0,74; *Slalom* = 0,61; *Dribbling* = 0,76; *Agility* = 0,81) ditentukan untuk pemain ($n = 40$). Nilai-nilai kinerja subyek diperiksa menunjukkan bahwa sementara fungsi kecepatan tidak mempengaruhi kompetensi kelincahan, itu tidak berpengaruh pada *slalom* dan kompetensi *dribbling*. Temuan lainnya menunjukkan bahwa *slalom* dan *dribbling* kompetensi saling mempengaruhi secara positif.

Dari semua penelitian yang telah dilakukan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik variabel kecepatan lebih dominan dalam permainan sepakbola khususnya pada saat menggiring bola sepak. Ditunjang dengan hasil penelitian penulis yang menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak.

Terkait dengan peranan komponen kondisi fisik berupakecepatan dalam kemampuan menggiring bola sepak, hal ini diperkuat dengan efektifitas signifikansi aspek kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola sepak yaitu sebesar 45,83%. Artinya bahwa prestasi menggiring bola sepak siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang sebesar 45,83% ditentukan oleh kecepatan lari dan selebihnya ditentukan oleh beberapa kondisi fisik lainnya. Disamping itu pula hasil koefisien korelasi menunjukkan koefisien yang positif. Dengan demikian hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola

sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang telah didukung oleh teori yang terkait.

PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang ($\alpha = 0,05$). (2) Sumbangan efektifitas variabel bebas Kecepatan lari (x) terhadap variabel tergantung kemampuan menggiring bola sepak (y) sebesar 45,83%.

Saran

Dengan selesainya penelitian ini, maka perlu untuk memberikan saran-saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini juga kepada para pelatih atletik. Adapun saran-saran sebagai berikut (1) Untuk para Pelatih sepakbola, pada saat proses latihan diharapkan menyajikan materi pendukung yaitu kemampuan biomotor seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, dan kelentukan agar proses latihan menggiring bola sepak. Selain itu pada saat proses latihan, seorang pelatih harus mengadakan latihan pengkoordinasian antara keterampilan teknik menggiring bola sepak dan kemampuan biomotor dengan tujuan agar pemain mampu melakukan gerakan menggiring bola sepak yang baik dan benar dengan harapan untuk mencapai prestasi yang maksimal. (2) Bagi pemain sepakbola, kecepatan lari merupakan salah satu kemampuan biomotor yang berpengaruh dalam pertandingan sepak bola, sehingga dalam program latihan sepak bola, kecepatan lari menjadi perhatian khusus. (3) Bagi Calon Peneliti lainnya, dapat melanjutkan

atau membahas variabel-variabel yang belum dibahas dalam penelitian ini. Menambah variabel bebas atau mengganti variabel bebas, variabel terikat tetap atau sebaliknya variabel bebas tetap sedangkan variabel terikat diganti.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. 2007. *Pelatihan-Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Batty, Eric C. 2007. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor O. Dkk. 2009. *Periodization Theory and Methodologi of Training 5th edition*. Colorado: Human Kinestics Published.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Ganesha, Putera. 2010. *Kutak-katikLatihansepakbolaUsiaMuda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Hasanah, Ina. 2007. *Sepakbola*. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.
- Harsono, 1988. *Coaching danAspek-AspekPsikologisdalamOlahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lukman, O.T. 2006. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Miller, David K. 2010. *Measurement by the physical educator*. New York: University of North Carolina at Wilmington.
- Maksum, Ali. 2009. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Muhdhor, Zidane A.H, 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Muniroglu, Surhat. 2005. *The Effects of the Speed Function on Some Technical Elements in Soccer*. (<http://thesportjournal.org/article/the-effects-of-the-speed-function-on-some-technical-elements-in-soccer> diakses 25 Februari 2016) U.S. Sports Academy in Contemporary Sports Issues, Sports Coaching, Sports Exercise Science, Sports Studies and Sports Psychology.
- Di akses pada tanggal 25 Februari 2016.
- Mu'arifin. 2001. *Materi perkuliahan Sepakbola I*. Malang Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang.
- Nurrochmah, Siti. 2005. *Prosedur Analisis Uji Persyaratan Statistika Inferensial*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Pamungkas, Hari. 2014. *Teknik, Taktik & Strategi Sepak Bola*. Tidak ditribitkan.
- Ramesh, C. Prem ,Edwin A. 2015. *Correlations of Selected physical Variables with Playing Ability among College Level Soccer Players*. (http://www.ijrras.com/v2_i3/Paper3.pdf diakses 25 Februari 2016) Journal of Recent Research and Applied Studies.
- Roesdiyanto, dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan Olah Raga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Roesdianto, dan Sudjana I Nengah. 2009. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.

Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum Sepakbola Indonesia, Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Foot Ball Asosiasi on Of Indonesia.

Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang. Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Pendidikan UM*.

Winarno. M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Yoda, I Ketut. 2009. Upaya Peningkatan Vo_2 Max, Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot Tungkai Olahragawan Pencak Silat. *Jurnal Iptek Olahraga*, 11 (2)