

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Iman Zulfikar¹ Taufiq Hidayat² Rizky Aris Munandar³
STKIP Yapis Dompu¹²³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ¹²³

¹imanzulfikar@gmail.com ²taufiqh807@gmail.com, ³rizkyaris1012@gmail.com

(Naskah Masuk : 27 September 2023 diterima untuk diterbitkan : 30 November 2023)

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada siswa SMAN 1 Dompu. Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan metode *One group pretest-posttest Design*. Sampel pada penelitian ini adalah 20 Orang siswa. Instrumen yang diberikan merupakan hasil evaluasi dan pengumpulan data yang diperoleh sebagai acuan untuk memberikan metode Latihan terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive sampling*. Berdasarkan hasil hitungan data maka dapat disimpulkan ada pengaruh Latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan nilai T_{hitung} 6,160 sedangkan T_{tabel} 1.734 (dk) dengan $dk = n-2 = 18$ dan taraf signifikan 0,05 atau 5%, maka $T_{tabel} = 1,734$ (uji satu pihak dengan interpolansi), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang menggiring bola dengan teknik zig-zag dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh yang nyata (signifikan) antara variabel (X) terhadap Variabel (Y). T_{tabel} yang dimaksud adalah untuk menghitung nilai variabel X yaitu latihan kelincahan, sedangkan t_{hitung} ialah untuk menghitung nilai variabel Y yaitu keterampilan menggiring bola pada siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Dompu.

Kata Kunci: Latihan Kelincahan, Keterampilan Dribbling, Permainan Sepak Bola

Abstrak: This research aims to see whether there is an influence of agility training on ball dribbling skills in soccer games among students at SMAN 1 Dompu . This type of research is quantitative research and the method used is the one group pretest-posttest design method. The sample in this study was 20 students. The instruments provided are the results of evaluation and data collection obtained as a reference for providing training methods for pretest and posttest results. The sampling technique used purposive sampling Based on the results of the data calculations, it can be concluded that there is an influence of agility training ball on ball dribbling skills. This is proven by the Tcount value of 6.160 while Ttable is 1.734 with $dk = n-2$ 18 and a significance level of 0.05 or 5 % then T table = 1.734 (one party test with interpolation), meaning there is a significant difference between students who dribble the ball using the Zig-Zag technique, H_0 is rejected and H_a Is accepted, which means there is a real (significant) influence between variable (X) on variable (Y). The ttable in question is to calculate the value of variable X, namely agility training, while tcount is to calculate the value of variable Y, namely ball dribbling skills for class.

Keywords: Agility Training Dribbling Skills, Football Games

1. Pendahuluan

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Mereka yang turut mempopulerkan permainan sepak bola ini bukan tidak mungkin karena berkat latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan kelincahan (*Agility*) yang nantinya sangat membantu mereka bergerak bebas, cepat dan berkelit dari sergapan maupun penyergapan lawan. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil seorang pemain sepak bola hendaklah memiliki kelincahan yang mengagumkan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Luxbacher, 2004: 37), bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan gesit, kecepatan merupakan unsur penting dalam kelincahan, disamping perlu adanya koordinasi.

Hulfian (2014:10) Latihan adalah suatu proses yang sistematis untuk mengembangkan kemampuan yang dilakukan berulang-ulang dalam kurun waktu yang lama dengan beban makin bertambah dengan mengikuti prinsip latihan. Suharno (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Sedangkan Hulfian (2014: 7) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan kelincahan adalah suatu latihan yang untuk meningkatkan suatu kondisi fisik, daya tahan, kelenturan serta kecepatan dalam menggiring bola.

Permainan sepak bola merupakan permainan kolektif yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan yang mana tiap regu terdiri atas sebelas orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu singkat Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami keadaan dan mengambil keputusan. Mengatasi kegagalan dalam pertandingan membantu meningkatkan kekuatan, latihan yang teratur serta pemberian semangat pemain. Pemain sepak bola dapat dilatih menjadi lebih kuat. Benturan badan sering terjadi dalam permainan sepak bola, ini memerlukan pengerahan tenaga yang maksimal. Sifat dan situasi permainan yang mengadu kelincahan dan keterampilan untuk mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan dan kekuatan menendang unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan

yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras.

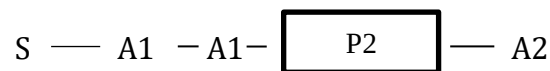
Dengan demikian dalam latihan penguasaan teknik dasar terutama menggiring bola, unsur kelincahan hendaklah mendapatkan perhatian khusus. Sebab latihan itu merupakan gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul. Tulang punggungpun sudah ikut pula melalui gerak memutar dengan cepat yang sering dilakukan. Kelincahan dalam menggiring bola menyebabkan pemain dapat menghemat tenaganya

Berdasarkan hasil observasi awal pada hari senin 09 Oktober 2023 terdapat beberapa siswa khususnya kelas XI IPA 2 yang masih kurang dalam kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola besar. Yang menjadi permasalahan dalam siswa-siswa ini ketika bermain sulit sekali melakukan menggiring bola dengan baik dan sempurna, sehingga bola tersebut sangat mudah direbut oleh lawan. Sehingga peneliti merasa bingung kenapa siswa-siswa tersebut sulit sekali melakukan menggiring bola dengan baik dan sempurna, padahal siswa-siswa ini rutin sekali melakukan latihan-latihan teknik tersebut. Dengan demikian peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa SMAN 1 Dompu pada tahun pembelajaran 2023-2024.

2. Metode Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan tes dalam penelitian ini adalah akan dilaksanakan di Gor (KONI) Dompu Lapangan Menembak Perbakin berlokasi di Jl. Buntu Simpasai Woja, Kandai Dua, Woja Kab.Dompu Nusa Tenggara Barat. Latihan dilakukan minimal 20 menit, dan lama latihan yang optimal adalah 30-50 menit. Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup dalam satu minggu. Pada umumnya, telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kebugaran jasmani seseorang. Frekuensi latihan yang efektif, sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu, maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh (Hulfian, 2014:27). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *one group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini yaitu berjumlah

160 orang siswa dan sampel pada penelitian ini adalah 20 0rang siswa kelas XI IPA 2 semua siswa diberi test awal (*pretest*) lalu test akhir diberikan (*posttest*) untuk mengetahui keterampilan dribbling bola. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Purposive sampling*, dimana pengambilan berdasarkan pertimbangan tertentu, sebagaimana dari masalah postur tubuh dan belum melakukan dribbling dengan baik maka peneliti hanya mengambil sampel satu kelas dari tujuh kelas siswa putra kelas XI IPA 2 di SMAN 1 Dompu.



Keterangan :

1. S : Sampel
2. A1 : Test Awal
3. P2 : Perlakuan
4. A2 : Test Akhir

Prosedur

Dalam pengambilan data, ada beberapa prosedur peneliti yang dilakukan yaitu sebagai berikut

1. Tes Awal (*Pre test*)

Tes awal bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan sampel sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*). Tes awal dilakukan di Lapangan Gor (KONI) Dompu Lapangan Menembak Perbakin berlokasi di Jl. Buntu Simpasai Woja, Kandai Dua, Woja Kab.Dompu Tes yang dilakukan yaitu adalah tes Lari *Zig Zag*. Sebelum melakukan tes, sampel diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pelaksanaan tes bentuk Latihan nya yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

Cara Latihan kelincahan lari Zig-Zag antara lain :

- a). Kombinasikan kelincahan dan kecepatan dengan lari zig-zag tanpa bola.
- b.). Lakukan lari dengan lompatan agar dapat mendukung kekuatan pergelangan kaki,

karena percuma saja kecepatan dan kelincahan tanpa kekuatan. Dengan menggunakan stopwatch setiap kali Latihan.

c.). Lari zig-zag menggunakan kerucut plastik jaraknya 2-3 M.

2. Pemberian Perlakuan (*treatment*)

Sampel ini berjumlah 20 orang siswa dan tidak dibagi kelompok. Hal perlakuan ini diberikan berupa program Latihan yang terukur selama satu bulan, instrument yang digunakan terfokus pada Latihan kelincahan pada pemain bola siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Dompu. Instrumen yang diberikan merupakan hasil evaluasi dan pengumpulan data yang diperoleh sebagai acuan untuk memberikan metode Latihan terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Maka peneliti mengambil latihan Zig-Zag untuk Latihan kelincahan

3. Tes Akhir

Berdasarkan hasil yang didapat tes akhir merupakan tahapan atau perlakuan terakhir setelah melakukan treatment program Latihan diberikan 16 kali pertemuan. Tes akhir dilakukan seperti tes awal yaitu tes latihan Zig-Zag. Tes akhir ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari kelincahan Latihan Zig-Zag setelah melakukan yaitu Latihan selama 16 kali pertemuan. Sebelum melakukan tes tentunya melakukan pemanasan terlebih dahulu, lalu saat akan melakukan Latihan zig-zag peneliti menjelaskan tata cara pelaksanaan.

3. Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengenai kelincahan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dompu tahun pembelajaran 2023-2024 yang menjadi subjek penelitian, serta variabel penelitian yaitu tentang hasil latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas XI IPA 2 di SMA Negeri 1 Dompu tahun pembelajaran 2023-2024 sebagai subjek penelitian, maka akan dilakukan analisis data dengan menguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan skor yang diperoleh setiap subjek penelitian dan selanjutnya mengklasifikasi latihan kelincahan dengan menggunakan Teknik Latihan *zig zag* dan

menggiring bola menggunakan punggung kaki berdasarkan skor yang diperoleh.

1. Data Hasil Tes

Tabel 4.1 data hasil tes Latihan kelincahan

No	Kode Sampel	Nilai menggiring bola	Ket.
1	Alamsyah	70	KB
2	Andri Usman	70	KB
3	Febiansyah	75	CB
4	Feri	75	CB
5	Firmansyah	70	KB
6	Ikbah	65	SK
7	Iwan Setiawan	70	KB
8	Juliansyah	65	SK
9	M. Afdandi	75	CB
10	M. Ridho	70	KB
11	M. Adhar	75	CB
12	Marsigga Bugis	65	SK
13	Mukmin	70	KB
14	Putra Ramadan	70	KB
15	Rafli	65	SK
16	Ramlin	75	CB
17	Riski Kurniawan	70	KB
18	Sahlan	75	CB
19	Samsurijal	70	KB
20	Suritno	70	KB
Jumlah		1410	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil dari teknik pengumpulan data pretest sebelum diberikan latihan kelincahan kaki menggunakan lari zig zag (variabel X) yang diberikan pada responden yaitu siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Dompu Dengan hasil 1410. Skor dari tabel di atas merupakan hasil akumulasi skor masing-masing individu yang melakukan latihan lari zig zag. Hal tersebut dilakukan untuk mempermudah proses analisis data.

Tabel 4.2. Data hasil keterampilan menggiring bola

No	Kode Sampel	Nilai menggiring bola	Ket.
1	Alamsyah	75	CB
2	Andri Usman	70	KB
3	Febiansyah	80	B
4	Feri	75	CB
5	Firmansyah	70	KB
6	Ikbali	65	SK
7	Iwan Setiawan	70	KB
8	Julinsyah	65	SK
9	M. Afdandi	80	B
10	M. Ridho	75	CB
11	M. Adhar	80	B
12	Marsiga Bugis	65	SK
13	Mukmin	70	KB
14	Putra Ramadan	75	CB
15	Rafli	75	CB
16	Ramlin	80	B
17	Riski Kurniawan	75	CB
18	Sahlan	80	B
19	Samsurijal	70	KB
20	Suritno	70	KB
Jumlah		1465	

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil dari teknik pengumpulan data posttest sesudah diberikan latihan kelincahan pada keterampilan dribbling bola menggunakan kaki bagian luar (variabel Y) yang diberikan pada responden yaitu siswa kelas XI IPA 2 SMAN 1 Dompu . Dengan hasil 1465. Skor dari tabel di atas merupakan hasil akumulasi skor masing-masing individu yang melakukan tes keterampilan dribbling bola. Hal tersebut dilakukan untuk mempermudah proses analisis data.

2. Pembahasan

Ada beberapa hal yang akan dijelaskan dalam pembahasan diantaranya: 1) latihan Kelincahan; 2) kemampuan menggiring bola; 3) pengaruh Pengaruh kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola.

1) Latihan Kelincahan

Dari 20 siswa yang dijadikan sampel, peneliti memberikan perlakuan dengan cara lari zig-zag yang sebelumnya belum pernah diterapkan di SMAN 1 Dompu. Kemudian siswa diberikan posttest dengan cara menyuruh siswa melakukan menggiring bola ketika bermain sepak bola. Dan nilai yang diperoleh dari latihan sebesar 1410. Selanjutnya hasil perhitungan tes untuk latihan kelincahan dengan menggunakan rumus uji statistik *T- test* dengan mengikuti langkah- langkah pengujianya.

2.) Keterampilan Dribbling Bola

Melalui hasil perhitungan tes untuk keterampilan dribbling bola mendapatkan nilai sebesar 1465. Setelah itu dianalisis dengan menggunakan rumus uji statistik *T-test* dengan mengikuti langkah- langkah pengujianya. Sebelum pada pengujian hipotesis juga dilakukan uji prasyarat yaitu regresi dan uji koefisien kolerasi data masing- masing variable.

3). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan DribblingBola Dalam Permainan Sepak Bola

Dari hasil perhitungan diperoleh dalam penelitian ini adalah secara Uji Hipotesis di dapatkan nilai $t_{hitung} 6,160 > 1,734$ nilai t_{tabel}) pada derajat kebebasan (dk) dari 20 dengan taraf nyata 5%, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara ssiwa yang menggiring bola dengan teknik zig-zag. Dalam hal ini berlaku ketentuan bahwa, bila t_{hitung} lebih kecil dari atau sama dengan t_{tabel} , maka H_0 diterima. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($6,160 > 1.734$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka simpulan analisis dalam penelitian ini ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil data diatas, maka dapat disimpulkan ada pengaruh Latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} 6,160 sedangkan T_{tabel} 1.734 (dk) dengan $dk = n-2 = 18$ dan taraf signifikan 0,05 atau 5%, maka $t_{tabel} = 1,734$ (uji satu pihak dengan interpolansi), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa yang menggiring bola dengan teknik zig-zag dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh yang nyata (signifikan) antara variabel (X) terhadap Variabel (Y). t_{tabel} yang dimaksud adalah untuk menghitung nilai variabel X yaitu latihan kelincahan, sedangkan t_{hitung} ialah untuk menghitung nilai variabel Y yaitu keterampilan menggiring bola.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006.) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto. (2002.) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Praktek Revisi V. Jakarta: RinekaCipta.
- Burhan, Z., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh Permainan Tradisional Mpa'a Gelu Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pelajaran PJOK Di SD Negeri 1 Dompu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*
- Hulfian, Lalu. (2014) *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Mataram: LPP. Mandala.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kabupaten Dompu pada Porprov NTB Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*,
- Irianto, A. (2004). *Statistik Konsep Dasar dan Aktivitas*. Jakarta: Kencana.
- Luxbacher, Joseph. A. 2004. *Sepak Bola Terkinidan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Maksum Ali, (2009) *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabet
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Humas Kinetics. PT Intan Sejati.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori S dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Handal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Rasidin, Ahyar. (2011). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Prestasi Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VII MTS ATTARBIYAH ADDINIYAH Gersik Kediri Lombok Barat Tahun Pelajaran 2011. S1 Skripsi FPOK IKIP Mataram.