



Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB

The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players

NOVIAN ADE PRAYOGA¹, MUHAMMAD ALI², ANGEL HARDI YANTO³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : novianadeprayoga741@gmail.com

Informasi Artikel

Submit: 05- 04 – 2022

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of agility variation training on football dribbling ability on SSB Sidorukun Tebo regency players in 2022. The method used in this study used experimental methods. The population of this study is all SSB Sidorukun players in Tebo Regency in 2022, which amounted to 70 children. This study used a purposive sampling technique with a total sample of 15 players. The variables of this study are agility variation exercises including shuttle run, zig- zag run, three corner drill, 8 run. The data collection method is carried out using a dribbling ability test instrument. The design used in this study is a one group pretest posttest design. The results of data analysis using the t test obtained a calculation greater than the ttable, namely $13.20 > 2.145$ with a significant level of 5%. Thus it can be explained that there was a significant increase between the data before and after treatment. The average increase was noticeable as there was an increase of 2.60 from 21.87 to 19.27. If it is described in the form of a percentage increase of 13.49%. The conclusion of the study is that there is a significant influence between agility variation training on football dribbling ability in SSB Sidorukun players in Tebo Regency.

Keywords: *Cunning, Dribbling*

Penerbit

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo Tahun 2022. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo Tahun 2022 yang berjumlah 70 anak. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan total sampel 15 pemain. Variabel penelitian ini yaitu latihan variasi kelincahan antara lain shuttle run, zig- zag run, three corner drill, 8 run. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes kemampuan dribbling. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest posttest design. Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh thitung lebih besar dari t tabel yaitu $13,20 > 2,145$ dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rata-rata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 2,60 dari 21,87 menjadi 19,27. Jika digambarkan dalam bentuk persentase peningkatan tersebut sebesar 13,49%. kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo.

Kata Kunci : Kelincahan, *Dribbling*.



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh 11 orang dalam satu tim yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Secara umum daya tarik sepakbola terdapat pada banyaknya keterampilan yang harus dikuasai dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Dengan banyaknya variasi yang dikuasai, pemain dapat bermain secara individu dan mampu menghadapi tekanan yang diberikan oleh pemain lawan. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola diantaranya adalah teknik menendang bola (*shooting*), teknik menghentikan bola (*controlling*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik gerak tipu (*feinting*), teknik menyundul bola (*heading*) dan teknik melempar bola ke dalam (*throw in*) (Andriansyah & Winarno, 2020: 13). Secara khusus, kemampuan menggiring bola memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola.

Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki kemampuan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik *dribbling* atau yang lebih kita kenal dengan menggiring bola. Basrizal, dkk., (2020: 770) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan koordinasi”. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat di umpan sesegera mungkin.

Kemampuan *dribbling* dapat dilatih melalui latihan kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dengan menjaga keseimbangan tanpa kehilangan kecepatannya (Acar & Eler, 2019: 74). Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Kelincahan dalam menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan melainkan pemain mampu menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat dengan membuat gerakan yang cepat untuk merubah arah dan posisi tubuhnya, menghindari benturan dengan lawan dan meliukkan badannya untuk melewati lawan. Dalam bermain sepakbola kelincahan memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola (Alvarisi, 2018: 9). 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.

Sucipto (dalam Andriansyah & Winarno, 2020: 14) menyatakan bahwa, "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang". Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengangannya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu". Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3).

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap pemain mempunyai posisinya masing-masing, seperti penjaga gawang (*goalkeeper*), pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*) dan pemain menyerang (*forward*). Permainan sepakbola modern saat ini lebih mengutamakan permainan secara menyeluruh yang melibatkan semua pemain di dalamnya.

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Faqihuddin & Wahadi, 2015: 3).

Herwin dalam Prasetyo, (2019: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2. Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Asmar Jaya (2008: 66) menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekatkan bola ke pertahanan lawan, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam dan menggunakan kaki bagian luar serta punggung kaki. Agus Susworo D M, Saryono, dan Yudanto (2009:

150) *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. Menggiring bola adalah metode membawa bola dengan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lainnya di lapangan (Koger, dalam Andriansyah & Winarno, 2020: 14).

Dribbling/menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah suatu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang digunakan untuk menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tendangan ke arah gawang lawan. Teknik *dribbling* dalam olahraga sepakbola dibagi menjadi 3 meliputi: teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, dan teknik *dribbling* menggunakan punggung kaki (Efendi, dkk., 2018).

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Mariyono, Rahayu & Rustiana (2017: 72) bahwa menggiring bola dapat dibedakan menjadi 3 teknik yaitu: 1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau penuh, 3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (dalam Prasetyo, 2019: 24) adalah sebagai berikut:

1. *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan.
2. Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Luxbacher (2011: 47) menyatakan, "Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan". Menurut Tarigan (2012: 70) menyatakan bahwa: "Melalui kemampuan yang dimiliki (menggiring bola), biasanya pemain lawan melakukan penjagaan lebih dari satu orang. Akibatnya, lawan terpaksa keluar dari posisinya untuk mencegah kecepatan dan kelincahan yang sangat berbahaya. Dalam keadaan tersebut, pemain penyerang dengan cerdasnya memberikan umpan kepada temannya yang leluasa untuk menendang bola ke gawang lawan". Kemampuan *dribbling* harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan kemampuan melakukan *dribbling* tersebut.

Wissel (Mahardika, 2014: 12) menyatakan manfaat *dribbling* antara lain: 1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan. 2) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan. 3) Memindahkan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka. 4) Menembus penjagaan ke arah gawang. 5) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim. 6) Menyiapkan permainan menyerang. 7) Memperbaiki posisi atau sudut (angle) sebelum mengoper ke rekan. 8) Membuat peluang untuk menembak.

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan kemampuan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan

tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Menurut Sukadiyanto (2005: 1) latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas raga kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak. Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Budiwanto (2012: 16) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah latihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18). Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

(Harsono, 2008:96) mengemukakan ada beberapa prinsip latihan diketahui oleh seorang pelatih, yaitu; a) Pemanasan tubuh, b) Metode latihan, c) Berpikir positif, d) Prinsip beban lebih, e) *Intensive* latihan, f) Kualitas latihan, g) prinsip individualisme, h) Variasi latihan, i) Metode bagian dan metode keseluruhan, j) Memperbaiki kesalahan, k) Perkembangan menyeluruh, l) Model latihan dan m) Menetapkan sasaran. Menurut Suharjana (2013: 40) latihan seharusnya mengacu pada prinsip – prinsip latihan tersebut, supaya latihan jadi efektif dan efisien.

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi (Harsono, 1988:121). Harsono (1988: 121) mengatakan “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan, oleh karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan. Karena dengan variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menghilangkan rasa bosan

dan jenuh atlet sehingga keberhasilan tujuan latihan akan tercapai. Variasi latihan berguna untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang pelatih harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” (Lutan, 2003:2).

Menurut Bempa (1983: 101) “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan selanjutnya Bempa (1983: 41) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus mempertimbangkan semua keterampilan-keterampilan dan gerakan-gerakan yang mana sangat dibutuhkan untuk memenuhi tujuannya”.

Bagian dari sepakbola yang mungkin paling disenangi pemain di Indonesia bahkan dunia adalah menggiring (*dribbling*) bola. Terdapat banyak sekali bentuk variasi latihan kelincahan *dribbling* yang dapat dilakukan baik dengan bola maupun tanpa bola. Memiliki skill menggiring bola memang penting, *dribbling* merupakan salah satu kunci terpenting dalam bermain sepakbola. Berikut adalah contoh variasi latihan kelincahan (1) *Shuttle Run*, (2) *Zig-Zag Run*, (3) *Three Corner Drill*, (4). *8-Run*

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola karena hal ini berkaitan dengan kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola. Menurut (Harsono, 2008:102) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Bentuk-bentuk latihan sesuai dengan pengertian tersebut adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dalam melakukan kegiatan tersebut tidak boleh kehilangan keseimbangan serta harus tetap sadar dengan posisinya. Adapun beberapa bentuk latihan kelincahan adalah seperti lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag dan lari halang rintang.

Menurut Foran (dalam Budiwanto, 2013: 40) menjelaskan kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet melakukan reaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Menurut Ismaryati (2008: 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengganti arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat. Kelincahan yang dilakukan oleh atlet saat berlatih maupun bertanding tergantung pula pada kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respons terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi, dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan.

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015: 148-149), faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan (*agility*) diantaranya (1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.(2) Tipe tubuh, (3) Umur, (4)Jenis kelamin, (5)Berat badan, (6)Kelelahan.

Bafirman & Wahyuni (2019: 127) menyatakan bahwa rangkaian gerak kelincahan meliputi gerak *acceleration*, *suspension*, *break*, *change direction*, dan *acceleration*. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan percepatan menuju poin, melakukan gerak berhenti dengan cepat dan menahan, segera mengubah arah, dan melakukan percepatan menuju poin berikutnya yang dilakukan dengan jumlah

pengulangan yang ditentukan sebagai ciri latihan kecepatan gerak dalam bentuk kelincahan. Sedangkan menurut Eler & Eler (2018: 1910) menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk menggerakkan arah dan mengubah posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan sadar, dan membutuhkan integritas keterampilan gerak dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, daya tahan, dan stamina.

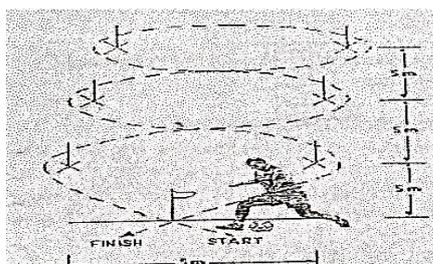
METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*The One Group Pretest Posttest Design*" atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Menurut Arikunto (2002:78) mengungkapkan "*One Group Pretest and Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek".

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama.

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian atau suatu penelitian (Arikunto,2010:161). Menurut sugiyono (2010:60) "Variabel merupakan objek dari sebuah penelitian, *variabel* bebas adalah variabel adalah yang memengaruhi disebut juga yang menyebabkan munculnya variabel *independen* (terikat). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *variabel* bebas (X) dan *variable* terikat (Y)". Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan variasi kelincahan, sementara variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling* sepakbola.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2013: 224). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* melakukan *dribbling* sebelum sampel diberikan perlakuan atau *treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode latihan variasi kelincahan. *Treatment*/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2015: 136). Dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212).



Gambar 1. Bentuk Tes Kemampuan Dribbling
Sumber : (Nurhasan, 2000: 161)

Table 1. Norma Tes Kemampuan Dribbling

Jarak	Waktu (Detik)	Kategori
15 Meter	16,99<	Sangat Baik
	17,00 – 19,00	Baik
	19,01 – 21,00	Sedang
	21,01 – 23,00	Kurang
	23>	Sangat Kurang

(Sumber : Nurhasan dalam Adhe Saputra, dkk (2019:6)

HASIL DAN PEMBAHASAN

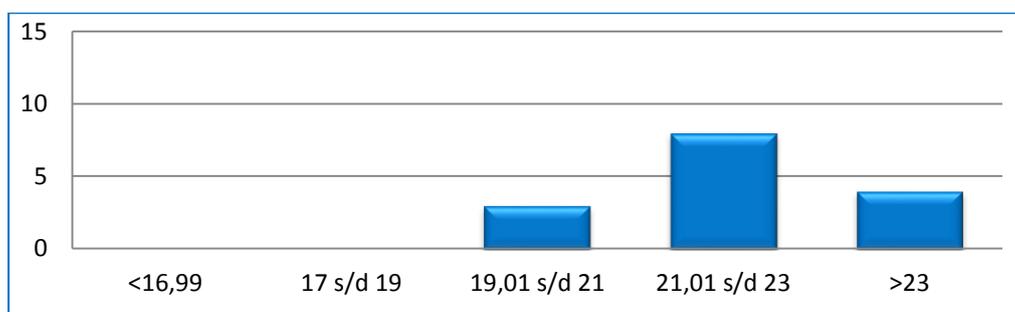
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo. Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti menggunakan analisis komparatif dua sampel berkorelasi. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok data yang berpasangan. Berpasangan disini maksudnya adalah satu sampel mendapat perlakuan berbeda dari dimensi waktu. Untuk menganalisis dua sampel berkorelasi dengan jenis data interval / rasio digunakan uji t-dua sampel (*sample paired test*).

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan data *posttest* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *pretest* dan data *posttest* kemampuan *dribbling* pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Table 2. Pretest Kemampuan Dribbling

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		21.8787
Median		21.6500
Std. Deviation		1.24642
Variance		1.554
Range		4.56
Minimum		19.40
Maximum		23.96
Sum		328.18

Tabel 2. Menunjukkan bahwa pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo memperoleh nilai minimum = 19,40 detik, nilai maksimum = 23,96 detik, rata-rata = 21,87 detik, dan SD sebesar 1,24.

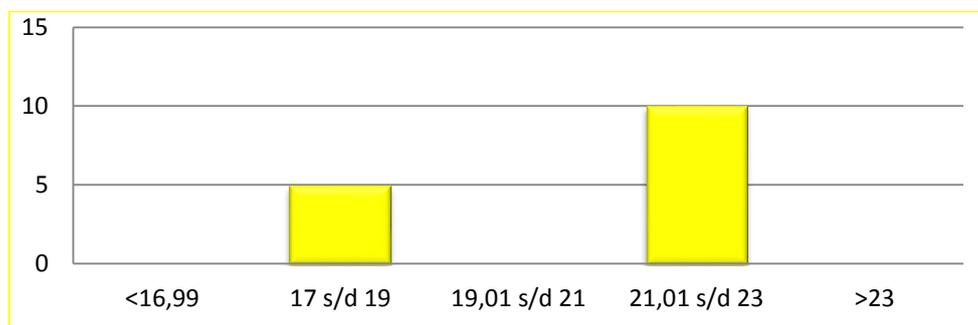


Gambar 2. Diagram pretest dribbling

Table 3. Posttest Kemampuan Dribbling

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		19.2707
Median		19.3100
Std. Deviation		.72036
Variance		.519
Range		2.59
Minimum		18.07
Maximum		20.66
Sum		289.06

Tabel 3. Menunjukkan bahwa pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo memperoleh nilai minimum = 18,07 detik, nilai maksimum = 20,66 detik, rata-rata = 19,27 detik, dan SD sebesar 0,72.



Gambar 3. Posttest dribbling

Uji normalitas data ini menggunakan uji *one-sample kolmogorov-smirnov*. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji normalitas data masing-masing variabel meliputi kelincahan dan kemampuan *dribbling*, dengan anggota sampel 15 orang berdasarkan hasil pengukuran atau tes diperoleh hasil seperti tersaji pada tabel dibawah sebagai berikut :

Table 4. Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.40360997
Most Extreme Differences	Absolute	.136
	Positive	.136
	Negative	-.086
Kolmogorov-Smirnov Z		.526
Asymp. Sig. (2-tailed)		.945

Hasil uji normalitas distribusi untuk *pretest* dan *posttest* memberikan hasil bahwa untuk *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,945 = 0,945% > 5%, Artinya variabel kelincahan pemain sepakbola berdistribusi normal, karena nilai signifikansi nya > 0,05.

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan

uji *variance*, kriteria uji jika signifikansi nya $> 0,05$ data dikatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas data menggunakan bantuan komputer program SPSS diperoleh hasil seperti tercantum pada tabel dibawah ini.

Table 5. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.659	1	28	.114

Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan uji homogenitas seperti tercantum pada tabel di atas terlihat jika nilai signifikansi (p-value) $0,114 > 0,05$, maka dapat diketahui bahwa uji hasil homogenitas dinyatakan homogen karena dari hasil uji menggunakan *Test Homogeneity Variance* signifikansinya $> 0,05$.

Dari tabel sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo, berikut peneliti sajikan hasil perhitungan analisis data melalui SPSS versi 21 sebagai berikut:

Table 6. Paired Samples Statistic
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	21.8787	15	1.24642	.32182
	Posttest	19.2707	15	.72036	.18600

tabel *group statistics* diatas dapat dianalisis Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah n_1 dan $n_2 = 15$ orang. Dari data diatas menunjukkan rata-rata *pretest* (x) sebesar 21.87 detik dan rata-rata *posttest* (y) sebesar 19.27 detik, serta standar deviasi (Sx) = 1,24 dan (Sy) = 0,72. Dengan *standar error of mean* V_x adalah 0,32 dan V_y adalah 0,18

Table 7. Paired Samples Correlation
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	15	.828	.000

Pada *output* tabel *Paired samples correlations* diatas menunjukkan data tentang ada tidaknya korelasi antara variabel sebelum dan sesudah, atau menunjukkan data korelasi antara sebelum diberikan latihan variasi kelincahan dan sesudah diberikan latihan variasi kelincahan diperoleh hasil sebesar 0,828. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan *dribbling* (variabel Y) sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan (variabel X).

Table 8. Paired Samples Test
Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	2.60800	.76490	.19750	2.18441	3.03159	13.205	14	.000

Berdasarkan tabel *paired samples statistics* diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 21,87 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 19,27. Hasil ini menunjukkan keterampilan *dribbling* pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo setelah berlatih dengan latihan kelincahan meningkat sebesar 2,60 atau sebesar 13,49% dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola adalah sebesar 13,49%.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo. Variabel latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan variasi kelincahan dapat dijadikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. *Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat (Luxbacher, 2011: 48).

Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan *dribbling*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat. Dalam permainan dilapangan men-*dribbling* bola dengan mengubah arah secara cepat sangatlah penting, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *shuttle run*, pemain terbiasa mengubah arah secara berlawanan sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari arah depan.

Peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain, dikarenakan latihan *zig-zag run* dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan diujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan *zig-zag run* sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadangan lawan. Dalam permainan sepakbola, pemain lawan akan menghadang dari segala arah, maka untuk dapat melakukan *dribbling* dengan mengubah arah secara cepat pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain akan mudah untuk melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ke berbagai arah.

Sedangkan bentuk latihan *three corner drill* dan *8 run* adalah dengan cara mengubah arah serong secara cepat. Apabila pemain terbiasa dengan mengubah arah serong secara cepat maka akan mempengaruhi pemain pada saat dia melakukan *dribbling*, sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan

dribbling dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari segala arah. Dalam permainan sesungguhnya *dribbling* bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *three corner drill* dan *8 run*, pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah kearah yang lain tidak akan mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya. Dengan demikian metode latihan *three corner drill* dan *8 run* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola.

Dari keempat bentuk latihan kelincahan yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Karena untuk dapat melakukan *dribbling* yang baik pemain harus memiliki kelincahan yang baik pula. Sehingga pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Keempat bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara signifikan ada pengaruh secara simultan antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan meningkatkan kelincahan karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuannya dalam melakukan *dribbling* sepakbola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Sidorukun Kabupaten Tebo.

RUJUKAN

- Abimanyu, A., & Yusradinafi, Y. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands, Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion*, 1(1), 44-53.
- Acar, H., & Eler, N. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (1), 74-79.
- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto.(2009). "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." *Jurnal IPTEK Olahraga..* Vol. 11. No. 2. Hlm. 144-156".
- Alvarisi, T. (2018). Correlation of speed and agility with ability herding ball in soccer ball team Taruna Satria. *JOM*, 5 (2), 1-10.
- Anang Suharyanto (2008). Pengaruh latihan Zig-zag terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola smp n 4 pakem.
- Andriansyah, M.F & Winarno, M.E. (2020). Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan *dribbling* siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, Vol. 2(1).
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Asmar Jaya. (2008). "Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan". Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Basrizal, R., Sin, T.H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Bompa (1983) *Theory and Methodology of Training*. Dubuge : Kendall/ Hunt Publishing Company
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Efendi, Pahlwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1).
- Eler, N., & Eler, S. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal Journal of Educational Research*, 6(9), 1909-1915.
- Faqihudin, A., & Wahadi, M. N. (2015). Pengaruh daya ledak dan latihan kekuatan terhadap hasil jump heading. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4 (2).
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen Dikti P2LPT
- Harsono. (2008) *Sepak Bola Program Pembinaan Ideal*, PT Gramedia, Jakarta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ismaryanti.(2008). "*Tes dan Pengukuran Olahraga*". Surakarta: Sebelas Maret University Press.Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Kurniawan, A., & Icha, I. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Box Skip Terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi. *Jurnal Pion*, 1(2), 66-74.
- Lutan, (2003) *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bola basket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 1.
- Mariyono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Prasetyo, Y. T. (2019). *Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan dribbling pada pemain sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

- Saputra, adhe dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of sport Science and Coaching* . Vol. 1 No. 1
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2008). "*Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*". Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi.1984. Statistika. Yogyakarta: Andy Offset.
- Tarigan, B. (2012). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran sepak bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Yandi, Arifal. (2018) *Pengaruh variasi latihan latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan dribbling sepak bola siswa ssb alam sakti kabupaten kerinci. Jambi*