

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAK BOLA SSB INDONESIA MUDA EMPAT BALAI

Aznil Azpa Reza¹, Ahmad Natas², Abdul Gani³

¹ Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

² Universitas Bayangkara Jakarta

³ Universitas Negeri Jakarta

E-mail: aznilazpareza27@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah lemahnya kemampuan dribbling terhadap kelincahan pemain sepak bola SSB Indonesia muda Empat Balai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kelincahan dribbling terhadap pemain SSB Indonesia muda Empat Balai, tanpa melakukan perubahan, tambahan, atau manipulasi data yang memang sudah ada. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB Indonesia muda Empat Balai yang berjumlah 20 orang dan dengan sampel 15 orang pemain yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kemampuan dribbling yang dilakukan sebanyak 2 kali yakni tes awal dan terakhir. Teknik analisis data yaitu dengan uji-t. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik uji-t bahwa hasil dari pengolahan data adalah $t_{hitung}=27,23$ dan terdapat peningkatan hasil kemampuan tes, berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling, artinya penerapan latihan kelincahan memberikan pengaruh untuk peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Indonesia muda empat Balai. Hasil yang diperoleh $t_{hitung}=27,23 > t_{tabel}=2,20$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Kata kunci: Latihan kelincahan, Kemampuan dribbling Sepak bola.

ABSTRACT

The problem in this research is the weak dribbling ability on the agility of the young Indonesian SSB football players at Empat Balai. The aim of this research is to determine the dribbling agility of the young Indonesian SSB players at Empat Balai, without making changes, additions, or manipulation of existing data. The population in this study were young SSB Indonesian football players from Empat Balai, totaling 20 people and a sample of 15 players taken using a purposive sampling technique. The instrument in this research was a dribbling ability test which was carried out 2 times, namely the initial and final tests. The data analysis technique is the t-test. Based on data analysis in this study using t-test statistics, the result of data processing was $t = 27.23$ and there was an increase in test ability results, meaning that agility training had a significant influence on increasing dribbling ability, meaning that the application of agility training had an effect on improving dribbling ability of young Indonesian SSB football players from four Balai. The results obtained were $t_{count}=27.23 > t_{table}=2.20$ at the significance level $\alpha=0.05$.

Keywords: Agility training, Football dribbling ability.

Koresponding Author : Aznil Azpa Reza

Email Address : aznilazpareza27@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, olahraga ini merupakan olahraga kontak dan tantangan kebugaran fisik dengan membutuhkan berbagai keterampilan dalam intensitas yang berbeda (Soniawan & Irawan, n.d.). Sepakbola adalah

permainan beregu yang di mainkan masing -masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya kegawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya (Ridwan & Irawan, n.d.).

Menurut pendapat (Gómez et al., 2018), dijelaskan bahwa sepak bola adalah permainan fisik yang menuntut tingkat kekuatan, kecepatan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas, daya tahan, dan ketangkasan yang tinggi. (Zusyah Porja Daryanto & Khoirul Hidayat, 2015) menyatakan bahwa untuk bermain sepak bola dengan baik maka pemain dibekali dengan teknik dengan dasar yang baik.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah cepat dengan demikian kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama dengan teknik *dribbling*, yaitu suatu latihan penguasaan bola dengan kaki, dengan seringnya melakukan gerakan kelincahan dengan bola maka kaki akan terasa lebih rileks dan lebih ringan sehingga saat melakukan *dribbling* akan lebih baik, karena latihan reaksi kaki yang banyak terjadi saat gerakan kelincahan memang benar-benar mempermudah pemain melakukan *dribbling* (Basrizal et al., 2020).Kelincuhan seorang atlit yang dikenal dengan gerak tubuh yang cepat dan perubahan arah serta gerak merupakan komponen dasar dalam olahraga beregu seperti futsal dan sepak bola (Fatchurrahman et al., 2019).

Sedangkan menurut (rahman diputra, 2015), dan (Adil et al., 2018), *agility* adalah kemampuan untuk berubah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi.Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh.

Menurut (Roni Efendi et al., 2018) ,bahwa menggiring bola adalah keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain untuk mempertahankan bola sebelum menggoper ke pemain yang lain untuk menciptakan peluang gol. Menurut (Ardianda & Arwandi, n.d.). dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola, latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi. upaya untuk mencapai suatu prestasi sepak bola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu kemampuan teknik dasar sepakbola.

Dalam penelitian ini latihan yang diberikan adalah latihan kelincahan. *Agility* telah didefinisikan sebagai gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah

sebagai respons terhadap rangsangan. *Agility* adalah kemampuannya untuk berubah arah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi (Adil et al., 2018; Rahman Diputra, 2015)

Lebih lanjut, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh (Arwih, 2019). Sedangkan menurut (Zusyah Porja Daryanto & Khoirul Hidayat, 2015) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan dilapangan Empat Balai pada tanggal 5 Desember 2024, penulis melihat kemampuan *dribbling* yang memang sering menjadi kendala bagi pemain pada saat melawati lawan. Disini terlihat saat bermain dalam sesi latihan memakai lapangan penuh dengan jumlah pemain 11 orang lawan 11 orang dan waktu 2x20 menit. Adapun yang menjadi salah satu permasalahan yang dimiliki oleh pemain SSB Indonesia muda Empat Balai penulis lihat adalah kemampuan *dribbling* yang dimiliki belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika pemain sepak bola SSB Indonesia muda Empat Balai melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum bisa melewati lawan dan sering kali tidak berhasil saat membawaa bola, sehingga mudah di rampas oleh lawan. Kemudian berdasarkan observasi dilapangan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Indonesia muda Empat Balai ini, bisa dibilang masih lemah. Rendahnya kemampuan *dribbling* seorang pemain akan berdampak buruk dan akan sulit melewati lawan pada saat dalam pertandingan, jadi dapat disimpulkan bahwa saya akan mentemakan” Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Ssb Indonesia Muda Empat Balai.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*), yang dimaksud dengan eksperimen semu yaitu penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan control memanipulasi semua variabel yang relevan, harus ada kompromi dalam menentukan validitas internal dan eksternal sesuai dengan batasan-batasan yang ada. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* SSB Indonesia muda Empat Balai.

Penelitian ini memiliki dua variabel, variabel bebas yaitu latihan Kelincahan (X) dengan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y). Penelitian ini dilakukan di lapangan

sepakbola Desa Mukai Hilir, Siulak Mukai, Kab. Kerinci yakni tempat latihan rutin pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. Pengambilan data dilakukan 2 Januari sampai 2 Febuari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes kemampuan *dribbling* terhadap pemain SSB Gelora Buana Kab. Kerinci yang dijadikan sampel. Dalam penelitian ini, jenis data yang akan di ambil adalah data primer yang akan di kumpulkan dan diperoleh dari wawancara dengan pelatih, observasi, pretes dan Postes. Instruman dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *dribbling* melewati kons yang telah di buat oleh *testee*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Lilliefors* kemudian beda mean (uji-t) sampel berhubungan atau *dependent sample*.

Penelitian ini dilakakukan di lapangan sepak boola Desa Empat Balai Kabupaten Kampar .yakni tempat latihan rutin pemain sepakbola SSB Indonesia muda Empat Balai. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Desember 2024.Pengumpulan data dilakukan dengan melaksanakan tes T tes dengan mengukur kemampuan *dribbling* terhadap pemain SSB Indonesia muda Empat Balai yang dijadikan sampel.

No	Nama	Catatan Waktu	Klasifikasi
1	Fardan	9,24 detik	Baik sekali
2	Zaki	9,30 detik	Baik sekali
3	Rido	9,50 detk	Baik sekali
4	Radit	9,67 detik	Baik sekali
5	Farel	10,4 detik	Baik
6	Zidan	10,15 detik	Baik
7	Fadli	10,23 detik	Baik
8	Fajri	10,25 detik	Baik
9	Raflio	10,30 detik	Baik
10	Zami	11 detik	Sedang

11	Ari	11,3 detik	Sedang
12	Habib	12 detik	Sedang
13	Ibal	12,4 detik	Sedang
14	Arbi	13 detik	Kurang
15	Muhadir	13,47 detik	Kurang sekali

HASIL PENELITIAN

Pretes (Tes Awal)

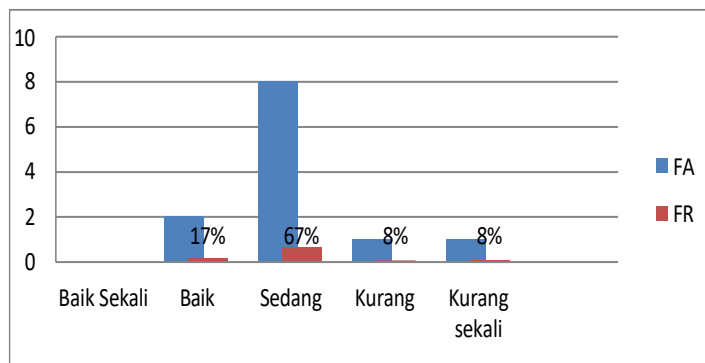
Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan tes *dribbling* sepakbola. Hasil pengukuran variable kemampuan *dribbling* 12 orang sampel sebelum melakukan latihan waktu tercepat 16,06 dan waktu terlambat 21,03. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*maen*) 17,64 dan standar deviasi adalah 1,27.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pretes (Data Awal)

Interval	Frekuensi	%	Kriteria
<14,24 – 15,60	4	0	Baik sekali
15,61 – 16,97	5	17%	Baik
16,98 – 18,34	4	67%	sedang
18,35 – 19,71	1	8%	Kurang
19,72 – 21,03	1	8%	Kurang Sekali
	15	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas ada 15 orang sampel dari kelompok latihan kelincahan, 1 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria kurang sekali, 1 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria kurang, 4 orang (67%) termasuk ke dalam kriteria sedang, 5 orang (17%) termasuk ke dalam kriteria baik. Sementara untuk kriteria Baik sekali 4 orang (0) dikatakan Baik sekali.

Gambar 1. Histogram Pretes (Data Awal)



Postes (Tes Akhir)

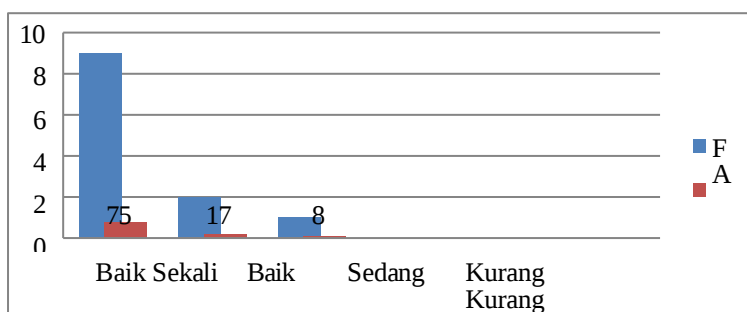
Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan tes *dribbling* sepakbola. Hasil pengukuran variable kemampuan *dribbling* 15 orang sampel setelah melakukan latihan waktu tercepat 9,24 dan waktu terlambat 13,47. Distribusi waktu menghasilkan rata-rata (*maen*) 12,4 dan standar deviasi adalah 1,17.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Postes (Data Akhir) Latihan Kelincahan

Interval	Frekuensi	%	Kriteria
<14,24 – 15,60	9	75%	Baik sekali
15,61 – 16,97	3	17%	Baik
16,98 – 18,34	3	8%	Sedang
18,35 – 19,71	0	0	Kurang
19,72 – 21,03	0	0	Kurang Sekali
	15	100%	

Dari kelompok latihan kelincahan 15 orang sampel, sementara untuk kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. 3 orang (8%) termasuk ke dalam kriteria sedang, 3 orang (17%) termasuk ke dalam kriteria baik, 9 orang (75%) termasuk ke dalam kriteria sangat baik.

Gambar 2. Histogram Postes (Data Akhir)



Pengujian Persyaratan Analisis

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors* dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa ditolak hipotesis nol jika *L*hitung yang diperoleh dari data pengamatan melebihi *L*tabel dan sebaliknya diterima hipotesis nol apabila *L*hitung yang diperoleh kurang dari *L*tabel secara sederhana dapat digunakan rumus bahwa H_0 = ditolak jika *L*hitung lebih dari *L*tabel. Sebaliknya H_0 = diterima jika *L*hitung < *L*tabel.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas penelitian latihan kelincahan di atas ditemukan bahwa harga *L*hitung yang diperoleh lebih kecil dari harga *L*tabel pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari 1 hipotesis. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t-test pada taraf signifikansi (α =0,05). Dalam hal ini hasil analisis menampilkan apakah kondisi efektifitas training dari latihan tersebut mengalami peningkatan atau tidak. "Terdapat pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci".

Berdasarkan hasil perhitungan data pretes dan Postes dengan uji-*t* latihan kelincahan diperoleh *t*hitung=27,23 dan *t*tabel (α =0,05)= 2,20 yang berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kamapr.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan penelitian. *Dribbling* merupakan mengolah bola yang digerakkan terhadap salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain terhadap tetap dalam penguasaan. *dribbling* juga merupakan suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Kegunaan *dribbling* bola sangat besar untuk membantu penyerangan untuk menembus pertahanan lawan.

dribbling berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Bukan hanya *dribbling* saja yang diperlukan pemain sepakbola namun juga perlu kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah cepat dengan demikian kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama dengan teknik *dribbling*, yaitu suatu latihan penguasaan bola dengan kaki, dengan seringnya melakukan gerakan kelincahan dengan bola maka kaki akan terasa lebih rileks dan lebih ringan sehingga saat melakukan *dribbling* akan lebih baik, karena latihan reaksi kaki yang banyak terjadi saat gerakan kelincahan memang benar-benar mempermudah pemain melakukan *dribbling*.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah cepat dengan demikian kelincahan sangat diperlukan dalam permainan sepakbola terutama dengan teknik *dribbling*, yaitu suatu latihan penguasaan bola dengan kaki, dengan seringnya melakukan gerakan kelincahan dengan bola maka kaki akan terasa lebih rileks dan lebih ringan sehingga saat melakukan *dribbling* akan lebih baik, karena latihan reaksi kaki yang banyak terjadi saat gerakan kelincahan memang benar-benar mempermudah pemain melakukan *dribbling*.

Kelincahan seorang atlet yang dikenal dengan gerak tubuh yang cepat dan perubahan arah serta gerak merupakan komponen dasar dalam olahraga beregu seperti futsal dan sepak bola (Fatchurrahman et al., 2019). Sedangkan menurut (rahman diputra, 2015), (Adil et al., 2018) *agility* adalah kemampuan untuk berubah dengan cepat saat bergerak dengan kecepatan tinggi. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh (Arwih, 2019)

Dalam pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pretes dan Postes terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kampar. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan pretes. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata kemampuan *dribbling* pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kampar diperoleh rata-rata pada saat pretes yaitu sebesar 17,64. Namun setelah diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata pada saat Postes 15,35 pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kampar. Dengan hasil penelitian ini dapat

disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kamapr.

Gambar Poto Bersama



Berdasarkan hasil perhitungan data pretes dan Postes dengan uji-*t* latihan kelincahan diperoleh $t_{hitung}=27,23$ dan $t_{tabel} (\alpha=0,05)= 2,20$ yang berarti latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kamapr.

SIMPULAN

Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kamapr, artinya latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola SSB Indonesia muda Empat Balai Kab. Kamapr.

Terdapatnya peningkatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*, dengan demikian terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung}=27,23$ lebih dari $t_{tabel}=2,20$ pada taraf signifikan $\alpha=0,05$.

REFERENSI

Adil, A., Tangkudung, J., & Sofyan Hanif, A. (2018). The Influence Of Speed, Agility, Coordination Of Foot, Balance And Motivation On Skill Of Playing Football. In *Jipes Journal Of Indonesian Physical Education And Sport* (Vol. 4, Issue 1).

[Http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Jipes](http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Jipes)

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (N.D.). *Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola.*
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bolabasket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 146–153.
- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The Comparison Of The Effect Of Ladder Drills In Out Training And Ladder Drills Ickey Shuffle Exercises On Increasing Speed And Agility. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V5i1.12753
- Gómez, M.-Á., Mitrotasios, M., Armatas, V., & Lago-Peñas, C. (2018). Analysis Of Playing Styles According To Team Quality And Match Location In Greek Professional Soccer. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 18(6), 986–997.
- Rahman Diputra. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif*.
- Ridwan, C., & Irawan, R. (N.D.). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang ³battery Test Of Physical Conditioning*.
- Roni Efendi, A., Pahliwandari, R., Arifin, Z., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P. (2018). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak.*
- Soniawan, V., & Irawan, R. (N.D.). *Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola.*
- Zusyah Porja Daryanto, & Khoirul Hidayat. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga.*