

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA**

Muhammad Salahuddin¹, Abu Bakar², Mardianto Leosan³

Universitas Muhammadiyah Luwuk

Email: muhammadsalahuddin252@gmail.com, abubakarunismuh@gmail.com,
mardiantoleosanbakindase@gmail.com

Jurnal Info

Babasal Sport

Education Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 4

Nomor : 2

Issue : 2023

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa di SMA Negeri 1 Buko Sampel penelitian ini adalah 18 Siswa. Metode penelitian yang digunakan dengan penelitian deskriptif dengan menggunakan eksperimen. Berdasarkan hasil uji-t data tes awal dan tes akhir keterampilan *dribbling* permainan sepakbola, dapat diperoleh nilai signifikansi nilai t hitung $4.009 > 1.734$, berarti ada pengaruh yang signifikan latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada Siswa SMA Negeri 1 Buko. Maka bisa disimpulkan bahwa permainan sepakbola memerlukan sebuah latihan kecepatan dan kelincahan *dribbling* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan melihat perubahan dari pelaksanaan tes awal dan tes akhir dengan selisih 3.611.

Abstract

The aim of this research was to determine the effect of speed and agility training on ball dribbling skills in students at SMA Negeri 1 Buko. The sample for this research was 18 students. The research method used is descriptive research using experiments. Based on the t-test results of the initial test data and the final test of soccer dribbling skills, a significance value of t calculated $4.009 > 1.734$ can be obtained, meaning that there is a significant influence of speed and agility training on soccer dribbling skills in Buko 1 Public High School students. So it can be concluded that the game of football requires dribbling speed and agility training in improving dribbling skills by looking at the changes in the implementation of the initial test and the final test with a difference of 3,611.

Keywords:

*Training, Speed, Agility,
Dribbling, Soccer*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari banyak orang bahkan diseluruh dunia, baik dikalangan pria maupun wanita. Media sering kali memberikan perhatian khusus pada sepakbola ketika terjadi peristiwa menarik dalam olahraga ini, lebih banyak dibandingkan dengan olahraga lainnya. Banyak individu yang bermimpi menjadi seorang pemain sepakbola dan mewakili negara mereka diajang Piala Dunia untuk meraih kemenangan.

Permainan sepakbola merupakan satu dari beberapa jenis olahraga yang sangat disukai oleh masyarakat, tujuan diajarkan olahraga sepakbola untuk melatih karakter setiap pemain untuk lebih bertanggung jawab dan melatih mental kerja sama tim dan komunikasih antar pemain, serta menjaga kesehatan jantung.

Tujuan utama permainan sepakbola untuk mencetak gol lebih banyak agar menjadi pemenang dalam permainan sepakbola dapat di bagi menjadi 2 tim yang bertanding memiliki 11 pemain di masing-masing tim, dan ukuran lapangan sepakbola lebih besar dari pada lapangan yang lain dan bola yang digunakan bola besar dan dimainkan dilapangan besar.

Sepakbola merupakan olahraga yang dinamis, yang dimana pemain dituntut bergerak cepat dalam keterampilan teknik yang baik dan determinasi yang tinggi.

Oleh karna itu, dalam permainan sepakbola ada pun upaya yang di lakukan untuk mengembangkan komunikasih antar pemain

sehingga meningkatkan karakteristik dan mental seseorang menjadi baik serta memiliki disiplin dan kerja sama yang baik dalam bertanding, dan dalam upayah tersebut dibutuhkan kerja sama tim sehingga menghasilkan permainan yang baik serta melatih teknik dasar seseorang menjadi lebih bagus. Hal yang harus diperhatikan pada permainan sepakbola salah satu dari aspek utama dalam permainan sepakbola adalah penguasaan keterampilan dasarnya.

Upaya meningkatkan karakter dan mental seseorang tentunya ada masalah atau kendalah yang diantaranya kurangnya rasa peracaya diri dalam bertanding, kurangnya kerja sama dan serta kurangnya komunikash antar pemain dalam bertanding, dan kurangnya teknik dasar dalam permainan sepakbola, masalah tersebut akan mempengaruhi karakter dan mental seseorang dalam bertanding.

Menurut Herwin (2004), pentingnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola mencakup kemampuan melewati lawan, membuka peluang, dan mencari kesempatan untuk memberikan umpan yang tepat pada rekan satu tim, di antara manfaat lainnya.

Selain itu, menggiring bola juga digunakan untuk menjaga bola dari ancaman lawan ketika situasinya tidak menguntungkan untuk melakukan umpan. Seorang pemain yang memiliki keahlian dalam mengendalikan bola bisa mendukung rekan-rekan timnya dengan menciptakan ruang yang diperlukan.

Selain itu, teknik menggiring bola juga dapat digunakan untuk mencetak gol dengan cara langsung masuk ke dalam pertahanan lawan dan melepaskan tembakan ke daerah gawang lawan. Keterampilan menggiring bola menjadi kunci memungkinkan pemain untuk melepaskan diri dari tekanan yang diberikan oleh lawan.

Dalam meningkatkan karakter dan mental seseorang tentu ada masalah yang paling penting yang harus di kembangkan untuk membantu karakter dan mental seseorang menjadi bagus seperti fisik selalu bagus, rasa percaya diri dan komunikasih pemain selalu ada dan keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) seorang pemain selalu baik dan kerja sama tim selalu terjalin dalam baik dalam bertanding.

Data yang diperoleh dari pengamatan dan observasi selama masa magang di SMA Negeri 1 Buko mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan bola dalam permainan sepakbola masih kurang. Maka dari itu, perlu dilakukan program latihan tambahan, seperti latihan kecepatan dan latihan kelincahan, untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan menggiring bola mereka.

Pendidikan jasmani adalah upaya pendidikan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik baik sebagai individu maupun dalam konteks kegiatan yang melibatkan aspek fisik.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa masih terdapat permasalahan pada siswa SMA Negeri 1 Buko dalam pembinaan dan pengajaran

sepakbola masi banyak siswa yang kurang baik dalam melakukan keterampilan menggiring bola, sehingga, siswa perlu diberikan latihan kecepatan dan kelincahan secara baik.

Mengacu pada informasi tersebut, peneliti merasa tertarik untuk menjadikan judul penelitian sebagai "pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko”.

Manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting bagi para siswa, terutama mereka yang tertarik dalam sepakbola, dengan memahami mereka akan pentingnya latihan kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.
2. Memperoleh pengalaman langsung dan pengetahuan yang dapat berguna untuk peneliti diwaktu mendatang saat melakukan penelitian yang serupa dengan penelitian ini.
3. Latihan kecepatan dan kelincahan ini dapat memberikan masukan kepada pelatih olahraga, baik di klub maupun lembaga pendidikan, tentang cara melatih keterampilan menggiring bola dengan menggunakan metode latihan kecepatan dan kelincahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Buko Kabupaten Banggai Kepulauan.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2023

Hadi (2001), menjelaskan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan maksud mengetahui dampak yang dihasilkan atas suatu perlakuan (*treatment*) yang telah diberikan oleh peneliti kepada objek penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan memberikan satu bentuk latihan khusus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Kemudian, penelitian akan mengamati bagaimana hasil latihan tersebut mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola siswa di SMA Negeri 1 Buko Banggai Kepulauan.

Menurut Sugiyono (2000:5-7), Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu, baik dalam hal kualitas maupun kuantitas, yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi fokus studi dan sebagai dasar penarikan kesimpulan.

Dalam konteks penelitian ini, populasi terdiri dari 284 siswa yang mengikuti latihan keterampilan *dribbling*. Oleh karena itu, jumlah total populasi adalah 284 individu. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Surakhmad (1982: 93),

Sampel adalah bagian yang menggambarkan sebagian dari populasi untuk mewakili keseluruhan populasi. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan terdiri dari 18 siswa kelas XI.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas

variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel berpengaruh yaitu latihan kelincahan latihan kecepatan (X), variabel terikat merupakan variabel yang keterampilan *dribbling* bola kaki (Y).

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data melalui teknik tes dan pengukuran. Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian, tes dan pengukuran dilakukan terhadap variabel-variabel yang menjadi objek penelitian. Sesuai dengan definisi Sugiyono (2011:222), tes dan pengukuran digunakan sebagai alat untuk menghimpun data atau keterangan mengenai tujuan yang akan dicapai.

Pada penelitian ini, analisis data statistik melibatkan penggunaan teknik uji normalitas, uji linearitas, dan uji t-test. Analisis data dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24.00 dengan tingkat signifikansi sebesar 95% atau $\alpha = 0,05$.

Tes keterampilan menggiring bola (*dribbling*), digunakan sebuah tes yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,61 dan validitas sebesar 0,72, mengacu pada penjelasan oleh Arsil (2009:125).

Tujuan dari pelaksanaan tes ini adalah untuk mengevaluasi kemampuan dan keterampilan dalam melakukan menggiring bola dalam konteks permainan sepakbola. Harapannya adalah agar atlet dapat mengembangkan keterampilan individu yang unggul dalam permainan sepakbola dan

memahami dengan baik prinsip-prinsip dasar dalam melakukan *dribbling* bola yang benar.

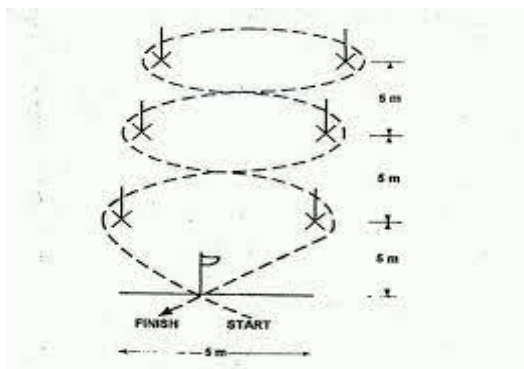


Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola

Sumber : Nurhasan, (2007:212)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tes awal dan tes akhir mengenai keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko dianalisis secara deskriptif. Hasil analisis deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif Data Tes Awal Dan Tes Akhir Keterampilan *Dribbling* Permainan Sepakbola.

Variabel	N	Jumlah	Rata-rata	Sd	Rentang	Maks.	Min.
Tes awal	18	717	39,83	9,420	36	54	18
Tes akhir	18	652	36,22	8,489	34	50	16

Berdasarkan Tabel 1 diatas hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir keterampilan *dribbling* permainan sepakbola, sebagai berikut:

1) Tes awal pada keterampilan *dribbling* permainan sepakbola, hasil dari 18 sampel

yang diuji menunjukkan bahwa jumlah nilai keseluruhannya adalah 717. Nilai rata-rata dari tes ini adalah sebesar 39,83, dengan standar deviasi sebesar 9,420. Rentang nilai dalam tes ini adalah 36, yang diperoleh dari selisih antara nilai maksimal (54) dan nilai minimal (18).

2) Tes akhir keterampilan *dribbling* permainan sepakbola, hasil dari 18 sampel yang diuji menunjukkan bahwa jumlah nilai keseluruhannya adalah 652. Nilai rata-rata dari tes ini adalah sebesar 36,22, dengan standar deviasi sebesar 8,489. Rentang nilai dalam tes ini adalah 34, yang diperoleh dari selisih antara nilai maksimal (50) dan nilai minimal (16).

Berdasarkan tersebut, terlihat perbedaan dalam peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola dari nilai rata-rata tes awal ke tes akhir setelah dilakukan perlakuan. Nilai rata-rata tes awal adalah 39,83, dan meningkat menjadi 36,22 pada tes akhir. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar - 3,611.

Sebelum melakukan analisis uji hipotesis, langkah awal adalah melakukan uji persyaratan analisis, yang mencakup (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas data.

Salah satu prasyarat yang esensial dalam penggunaan statistik parametrik dalam analisis data penelitian adalah memastikan bahwa data mengikuti distribusi normal. Untuk menguji apakah data dari tes awal dan tes akhir mengenai keterampilan *dribbling* dalam permainan

sepakbola mengikuti distribusi normal, dilakukan pengujian normalitas menggunakan metode uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil dari pengujian normalitas ini tercatat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Uji normalitas

Variabel	K-Z	Sig.	α	Keterangan
Tes awal	0,961	0,628	0,05	Normal
Tes akhir	0,956	0,525	0,05	Normal

Dari Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa data tes awal keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,961 dengan 18 sampel, dan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0,628 > \alpha 0,05$, yang mengindikasikan bahwa data tes awal keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola mengikuti distribusi normal.

Sementara itu, data tes akhir keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola memiliki nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,956 dengan 18 sampel, dan nilai signifikansi (sig.) sebesar $0,525 > \alpha$ sebesar 0,05, menunjukkan bahwa data tes akhir keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola juga sesuai dengan distribusi normal

Uji homogenitas adalah untuk menilai apakah variasi dalam kelompok tes keterampilan *dribbling* permainan sepakbola pada tahap awal dan tahap akhir latihan memiliki kemiripan. Melakukan uji homogenitas ini merupakan langkah kunci dalam persiapan sebelum menguji sampel dari populasi yang memiliki tingkat keseragaman yang sama.

Tabel 3. Uji Homogenitas data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket.
0.282	1	34	0.599	Homogen

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji homogenitas untuk data tes awal dan tes akhir keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan uji *levene test* adalah 0,282, dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,599. Karena nilai signifikansi (sig.) melebihi tingkat signifikansi α sebesar 0,05, dapat disimpulkan bahwa data keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada kedua kelompok adalah seragam, atau dengan kata lain, keterampilan tersebut berasal dari hasil yang relatif mirip.

Hasil analisis uji-t digunakan untuk mengetahui pengaruh dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko. Berikut adalah ringkasan hasil analisis uji-t:

Tabel 4 Hasil Analisis Uji-t Tes Awal Dan Tes Akhir Keterampilan *Dribbling* Permainan Sepakbola.

Variabel	Rata-Rata	t observasi	Sig.
Tes awal – tes akhir kemampuan <i>dribbling</i> permainan sepakbola	3,611	4,009	0,001

Dari data yang terdapat di Tabel 4.4, hasil ringkasan uji-t untuk tes keterampilan *dribbling* sepakbola pada awal dan akhir latihan

menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < \alpha < 0,05$. Ini menggambarkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan dan kelincahan pada perkembangan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko.

Untuk menilai peningkatan akibat perlakuan tersebut terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, kita dapat mengamati selisih antara nilai rata-rata tes akhir (36,22) dan tes awal (39,83), yang menghasilkan peningkatan sebesar 3,611. Ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 3,611 setelah menyelesaikan tes akhir dalam keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko.

Permainan sepakbola adalah sebuah olahraga tim yang melibatkan dua tim yang akan bertanding dengan masing-masing terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang.

Untuk mencapai hasil terbaik dalam permainan ini, pemain sepakbola perlu memiliki keterampilan bermain sepakbola yang kuat, karena keterampilan yang solid mendukung penguasaan aspek-aspek dasar dalam sepakbola. Penggunaan metode latihan yang efisien memiliki peran kunci dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Hasil uji-t pada data tes kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dengan t hitung sebesar $4,009 > 1,734$. Hal ini menandakan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Buko. Maka bisa disimpulkan

bahwa permainan sepakbola memerlukan sebuah latihan kecepatan dan kelincahan terhadap *dribbling* dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan melihat perubahan dari pelaksanaan tes awal dan tes akhir dengan selisih 3.611.

Dribbling dalam permainan sepakbola adalah kemampuan kunci yang diperlukan untuk mengalahkan lawan, menciptakan kesempatan, serta menjaga kendali atas bola. *Dribbling* adalah keterampilan yang memerlukan waktu untuk dikuasai. Dengan latihan yang konsisten dan pemahaman tentang situasi di lapangan, sehingga dapat mengembangkan keterampilan *dribbling* yang baik dalam permainan sepak bola.

Menurut (Alfajri et al., 2022) Latihan kelincahan dalam menggiring bola adalah kunci untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan efektif dalam menguasai bola di lapangan. Sehingga dengan latihan *dribbling* yang diberikan kepada siswa dapat memberikan kemampuan pada siswa dalam menggiring bola, dengan demikian bahwa untuk menghasilkan menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan dengan sungguh-sungguh. Dengan demikian dalam permainan sepakbola sangat diperlukan kelincahan dalam menggiring bola merupakan satu dari beberapa teknik dasar yang dapat mengacaukan pertahanan lawan, dan dapat menciptakan sebuah serangan untuk mengumpan dan menciptakan sebuah gol.

Latihan *dribbling* memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam

mengendalikan bola saat mereka berlari (Salahuddin et al., 2022).

Keterampilan ini termasuk dalam kategori teknik yang menantang, karena pemain dituntut untuk mampu mengendalikan bola dengan baik dan dengan kecepatan yang tinggi. Semakin baik keterampilan *dribblingnya*, semakin baik pula kemampuan *dribbling* untuk mempermudah pemain dalam melewati lawan dan penting juga untuk melatih keterampilan *passing*, karena kombinasi antara *passing* dan *dribbling* adalah kunci dalam menjaga kontrol atas bola dalam sebuah pertandingan.

Latihan merujuk pada aktivitas yang direncanakan dan diulang secara berulang, dengan maksud untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau kondisi fisik individu, sesuai dengan penjelasan Fauzi & Bakar (2019). Latihan dapat dilakukan dalam berbagai bidang, seperti olahraga, seni, musik, dan pekerjaan

Latihan kecepatan dan kelincahan sangat mempengaruhi dalam sebuah permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, untuk mencapai hal tersebut perlu dilakukan sebuah kebugaran fisik. Pembinaan kebugaran fisik adalah proses merencanakan, melaksanakan, dan mengelola program latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, ketahanan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan kesehatan secara keseluruhan (Salahuddin et al., 2022). Tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik individu agar dapat berkinerja lebih baik dalam

aktivitas sehari-hari, olahraga, atau kegiatan tertentu.

Dengan demikian permainan sepakbola sangat ditunjang dalam berbagai unsur kondisi fisik dan keterampilan agar bisa mencapai apa yang diharapkan bagi seorang pemain dan pelatih untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan bagi siswa SMA Negeri 1 Buko.

PENUTUP

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan diskusi yang dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah pelatihan kecepatan dan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan pada kemampuan *dribbling* permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Buko. Dapat diamati dari perbedaan antara nilai rata-rata tes akhir (36,22) dan tes awal (39,83), yang menunjukkan peningkatan sebesar 3,611. Sehingga Latihan kecepatan dan kelincahan dapat diberikan kepada pemain sepakbola dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.

Saran dari penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa Sebaiknya lebih meningkatkan latihan kecepatan dan kelincahan agar lebih meningkatkan lagi keterampilan *dribbling* bola.
2. Bagi guru lebih memperhatikan siswa dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola agar siswa dapat berprestasi
3. Bagi sekolah memberikan dukungan bagi guru dan siswa dalam mengembangkan bakat

dalam permainan sepakbola melihat potensi pemain yang ada.

4. Bagi masyarakat lebih mendukung siswa dalam mengembangkan minat khususnya dalam permainan sepakbola.

REFERENSI

- Alfajri, M. A., . S., & Victorian, A. R. (2022). Pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.24114/so.v5i2.25728>
- Fauzi, M. S., & Bakar, A. (2019). Pengaruh Latihan Up Hill Terhadap Kekuatan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Club Abadi Talise. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*.
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2479>
- Hadi, S. (2001). Metode Rechearch. Jilid 3. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Nurhasan. (2007). *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Sardjono. (1977). Conditioning. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Salahuddin, M., Haluti, A., Nur, A., & Sudirman, A. (2022). The Effects of Cat and Mouse Playing on Inner Leg Passing Ability at SSB SJS Luwuk. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100324>

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta,Bandung.