



Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal CV NL FC di Pasaman Barat

Rafi Indra Saputra, Darni, Jonni, Atradinal

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
rafiindrasaputra99@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com,
atradinal@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Latihan Kelincahan, *Dribbling*, Futsal

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribbling* atlet Futsal CV NL FC Pasaman Barat. Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* diantaranya yaitu latihan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain Futsal CV NL FC. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan dilapangan Futsal Latifa dimulai dari bulan Agustus sampai september 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain CV NL FC yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel 15 orang. Pengambilan data dilakukan dengan *Dribbling test*. Tes terdiri dari *pre-test* terlebih dahulu, selanjutnya diberi perlakuan 16 kali pertemuan dengan menggunakan model latihan *dribbling* dan di akhiri dengan *post test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil analisis data diperoleh nilai $t_{hitung} = 9.429$ dan $t_{tabel} = 2.101$. Dengan demikian ($t_{hitung} = 9.429 > t_{tabel} = 2.101$) maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain CV NL FC.

Keywords : *Agility training, dribbling, futsal*

Abstract : *The problem in this study is the low ability of the dribbling athlete Futsal CV NL FC Pasaman Barat. Many exercise methods that can improve dribbling capabilities include agility exercise. This study aims to see if there is an influence of agility exercise on the ability of dribbling Futsal players CV NL FC. This type of research is a pseudo experiment conducted in the Futsal Latifa field starting from August to September 2023. The population in this study was a CV NL FC player, totaling 15 people. Sampling uses a total sampling technique with a sample of 15 people. Data collection is done with a dribbling test. The test consists of pre-test first, then given 16 meetings using the dribbling exercise model and ended with a post test. Data analysis and research hypothesis testing using t-t-t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. From the results of data analysis, the value of tcount = 9,429 and ttable = 2,101. Thus (tcount = 9,429 > ttable = 2,101) then the hypothesis proposed in this study was accepted, there was an effect of agility training on the dribbling capability of CV NL FC players.*

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang

merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang

tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga. “Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017). pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020)”. salah satu olahraga yang rutin dilakukan pembinaan di Indonesia adalah olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu olahraga di dunia yang telah populer dan diminati oleh banyak masyarakat. Futsal merupakan olahraga permainan yang mengalami perkembangan yang sangat luar biasa di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang diselenggarakan baik

tingkat umum, mahasiswa, maupu pelajar, sampai ada liga profesionalnya (Sutiana et al., 2020). Bahkan, futsal sangat diminati oleh seluruh kalangan dari anak-anak hingga dewasa baik pria maupun wanita (Ilham & Pujiyanto, 2021). Karakter permainan futsal juga cocok dengan karakter orang Asia salah satunya negara Indonesia (Raibowo et al., 2021). Hal itu dikarenakan postur tubuh orang Indonesia tidak jauh berbeda dengan postur tubuh orang dari negara Asia lainnya (Syarifudin, 2019). Akan tetapi, kepopuleran dan kesesuaian karakteristik pemainnya tidak serta merta diikuti dengan prestasi yang tinggi (Emzi, 2022). Hal ini disebabkan karena pencapaian pembinaan atlet harus dilakukan dengan membuat strategi dan rancangan yang rasional (Irianto, 2002).

Permainan futsal memberikan manfaat bagi ketahanan tubuh hampir sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala lapangan, hampir tanpa henti. Menurut Irawan (2009), “Teknik teknik dasar dalam permainan futsal ada beberapa, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Keseluruhan dan Teknik tersebut salah satunya yang harus dikuasai yaitu *dribbling*, semakin baik kemampuan menggiring bola atau *dribbling* seorang pemain maka akan memudahkan pemain tersebut melewati pemain lawan, memindahkan bola ke sisi lain lapangan dan memudahkan untuk memainkan alur permainan. Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*. Pada saat melakukan teknik *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan saat menjadi panitia acara pertandingan Open Tournament CV NL Cup 2021 dan diperkuat lagi dari keterangan pelatih CV NL FC Pasaman Barat mengatakan kemampuan dribbling pemain CV NL FC Pasaman Barat ini masih rendah. Hal ini terlihat dari beberapa kali bertanding selama tahun (2021-2022) mereka selalu mengalami kekalahan pada pertandingan pertama maupun pertandingan kedua, di Pasaman Barat menggunakan pertandingan sistem gugur.

Rendahnya kemampuan dribbling para atlet disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya tidak pernah diberikan suatu bentuk latihan khusus yang bertujuan untuk memperbaiki kemampuan dribbling para atlet, kondisi fisik atlet, metode latihan yang diberikan pelatih, dan sarana dan prasarana yang dimiliki.

Menurut informasi yang penulis dapatkan langsung dari pelatih klub CV NL FC Rendi Putra tercatat selama tahun (2021) klub CV NL FC Pasaman Barat mengikuti 6 (enam) kali pertandingan open turnamen futsal dan hanya satu kali keluar sebagai juara dua selebihnya kalah di pertandingan pertama atau pun pertandingan kedua, kekalahan itu terlihat dari kelincahan pada saat melakukan dribbling dengan permasalahan seperti itu sangat menguntungkan bagi pihak lawan.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling futsal pemain CV NL Pasaman Barat. Penelitian ini merupakan *Eksperimen semu*, yaitu hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pemanding, menurut Arikunto (2010) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang di maksud untuk mengetahui

ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subjek. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan Nadia Futsal Kabupaten Pasaman Barat dan peneliti melakukan penelitian 16 kali pertemuan dengan 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, kamis dan sabtu. Waktu penelitian dimulai Agustus - September 2023 termasuk didalamnya tes awal, perlakuan dan tes akhir. Menurut Dharma (2015) populasi adalah keseluruhan dari target dimana suatu penelitian akan diterapkan. Dalam penelitian yang jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal CV NL Pasaman Barat yang berjumlah 15 orang. pengambilan sampel diterapkan dengan teknik *total sampling* yaitu di mana sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 15 orang, jadi semua populasi dijadikan sampel. Kemudian seluruh sampel yang diperoleh tersebut diberikan perlakuan *pretest* dan setelahnya diberikan perlakuan latihan menggunakan latihan *kelincahan* selama 16 kali pertemuan. instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan menggiring bola. Tes ini bertujuan untuk melihat kemampuan atlet dalam *dribbling* dengan waktu secepat mungkin. Menurut Sepdanius dkk (2019), Menyebutkan bahwa "tes menggiring bola, bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai perubahan arah". teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t

HASIL

1. *Pre Test* (tes awal)

Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan *. Dribbling ..* Hasil pengukuran tersebut dari 15 sampel didapatkan skor tertinggi 20 dan skor terendah 30.51. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 21 dan standar deviasi adalah 3,03 Distribusi frekuensi hasil *pre test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut
1	17,1 detik – ke atas	Baik Sekali	0
2	21,1 – 17,6 detik	Baik	1
3	24,1 – 21,6 detik	Sedang	3
4	29,1 – 25,6 detik	Kurang	9
5	29,6 detik – ke bawah	Buruk	2
Jumlah			15

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 1 orang 6,7% (baik), 3 orang 20% (sedang), 9 orang 60% (kurang), 2 orang 13,3 (buruk) Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi pos test juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :

2. *Pos Test* (tes akhir)

Variabel kemampuan *dribbling* diukur dengan menggunakan . .. Hasil pengukuran tersebut dari 15 sampel didapatkan skor tertinggi 25 dan skor terendah 17. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (mean) 21.05 dan standar deviasi adalah 2.01. distribusi frekuensi hasil pos test dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pos Test

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi Absolut
1	17,1 detik – ke atas	Baik Sekali	0
2	21,1 – 17,6 detik	Baik	8
3	24,1 – 21,6 detik	Sedang	6
4	29,1 – 25,6 detik	Kurang	1
5	29,6 detik – ke bawah	Buruk	0
Jumlah			15

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa : 8 orang

53,3% (baik), 6 orang 40% (sedang), 1 orang 6,7% (kurang).

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data

No	Data	N	Lo	L _{tabel}	Distribusi
1	<i>Pre test</i>	15	0.215	0.271	Normal
2	<i>Post test</i>	15	0.0029	0.271	Normal

Dari tabel diatas didapatkan bahwa seluruh data yang diperoleh tersebar normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis (*t-test*).

Pengujian Hipotesis)

Tabel 4. Rangkuman hasil pengujian hipotesis

No	Hipotesis Kemampuan Dribbling	Nilai T _{hitung}	Nilai T _{tabel}
1	Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan <i>Dribbling</i> pemain CV NL FC kab. Pasaman barat.	9,429	2.101

Dengan melihat tabel diatas diperoleh $t_{hitung} (9,429) > t_{tabel} (2.101)$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain CV NL FC kab. Pasaman barat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Surohmat dan Yudi (2020) Menyatakan bahwa "Bahwa dengan menggunakan latihan kelincahan dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan *Dribbling* atlet futsal". Karp (2006) "Latihan kelincahan adalah suatu cara yang dipergunakan di dalam menjalankan proses latihan secara berulang – ulang berdasarkan tingkat dari yang mudah ke tingkat yang sulit".

Namun, untuk mendapatkan kemampuan *dribbling* yang maksimal tidak hanya ditentukan oleh metoda latihan yang tepat semata, tetapi juga didukung oleh motivasi seseorang untuk menjalani proses latihan dengan disiplin (Arwandi dan erdianda, 2018). Pemilihan metoda latihan dan bentuk latihan yang tepat belum bisa dipastikan menjamin keberhasilan seorang pelatih untuk meningkatkan *dribbling* atletnya tanpa adanya motivasi yang tinggi dari seseorang untuk mengikuti dan menjalani proses latihan dengan penuh komitmen.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan sangat dominan mempengaruhi kemampuan *dribbling*, karena dalam latihan semua kelincahan gerakan atau materi yang diberikan akan diulang lagi dengan intensitas dan beban yang semakin hari semakin meningkat, namun walaupun demikian teknik, taktik, dan kondisi juga mendukung suatu keberhasilan suatu latihan kelincahan sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal CV NL FC. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan skor dalam melakukan tes awal dan tes akhir. Peningkatan rata-rata kemampuan dalam

melakukan *dribbling* dengan test *dribbling* test dengan tes awal 21 meningkat menjadi 26 (meningkat 5). ini berarti terjadi peningkatan hasil tes kemampuan *dribbling* menggunakan . dengan latihan menggunakan model latihan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwandi J, Ardianda E (2018) Latihan Zig-Zag Rundan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Vol 3 01 (2018) : Peforma olahraga
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- Dharma, K. (2015). Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta timur: CV. Trans Info Media.
- Emzi, R. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 16 Pontianak. IKIP PGRI Pontianak.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Ilham, T. R., & Pujiyanto, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *Sport Gymnastic: Jurnal*

- Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Irawan, Andri. 2009. Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta : Pena Pundi Aksara.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga*. FKIP ULM.
- Karp, Gerald, 2010, Cell and Molecular Biology: Concepts and Experiments, Edisi 6, Penerbit John Wiley and Sons, Hoboken, Hal: 660-664
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). *Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu*. 7(2), 333–341.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)* (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sapdanius. (2019). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Surohmat, S., & Yudi, A. A. (2020). Pengaruh Latihan Six-week Priodezation Model terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SMAN 4 Sumbar. *Jurnal performa olahraga*, 5(1), 84-91.
- Sutiana, Y. W., Kurniawan, F., Resita, C., & Gemaël, Q. A. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Futsal pada Ekstrakurikuler Futsal Nihayatul Amal Purwasari. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 124–130.
- Syarifudin, M. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing Futsal Berbasis Aplikasi Android. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), 59–64.