



Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya

Andres Budiman¹, Tjung Hauw Sin²

Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
andresbudiman31@gmail.com, thj_sin@yahoo.com

Kata kunci: Latihan Kecepatan, Latihan Kelincahan, Keterampilan *Dribling*

Abstrak: Rendahnya keterampilan *dribbling* yang dimiliki oleh pemain-pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, Pengambilan sampel menggunakan teknik *ordinally matching pairing*, instrument tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling*, sedangkan teknik analisis data statistik uji normalitas dan uji-t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan: 1) Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* 2) Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Hal ini berarti bahwa latihan kelincahan lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Keywords: *Speed Training, Agility Exercises, Dribling Skills*

Abstract: Low dribbling skills possessed by Padang WB Putra Wijaya players. The purpose of this study was to find out: The effect of speed training and agility training on dribbling skills. This type of research is quasi-experimental research. Sampling uses *ordinally matching pairing* techniques, the test instruments used in this study are dribbling tests, while the data analysis techniques are normality and t-test. The results of this study indicate: 1) There is an effect of exercise speed on dribbling skills 2) There is the effect of agility training on dribbling skills 3) There are differences in the effect of speed training and agility exercises on dribbling skills This means that agility exercises are more effective in improving dribbling skills.

PENDAHULUAN

Di SSB Putra Wijaya Kota Padang pembinaan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, Hal ini terlihat pada waktu bertanding maupun latihan, pemain sering kali kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas lawan. Fakta ini sangat terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah-ubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini

menyebabkan SSB Putra Wijaya Kota Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di SSB Putra Wijaya Kota Padang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* padapemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Tujuan Penelitian: 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Putra Wijaya Kota

Padang. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. 3) Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Keterampilan pemain sepakbola dalam menggiring bola sangat dibutuhkan sekali karena dapat menghindari diri dari hadangan lawan dan bahkan menghindari diri dari niat lawan yang akan menciderainya dan bisa berakibat cedera fatal untuk pemain.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pengertian menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan *passing* atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman. Dari hasil penguraian tersebut tentang menggiring bola yaitu salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola yang harus mutlak dimiliki oleh pemain sepakbola nasional maupun internasional. (Sucipto, 1999:24).

Mielke (2003:1) menjelaskan “Menggiring bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan”. Jadi, menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan sebagainya. Agar bisa menggiring bola dengan baik, pemain harus tahu tata cara atau pelaksanaan menggiring bola itu sendiri.

Sneyers (1988: 55) “*dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan memberi kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut”.

Menurut Luxbacher (2011:48) pelaksanaan menggiring bolaterdiri dari: (a) Persiapan, postur tubuh tegak, bola di dekat kaki, kepala tegak

untuk melihat lapangan dengan baik, (b) pelaksanaan, fokuskan perhatian pada bola, tendang bola dengan permukaan *instep* atau *outstep* sepenuhnya, dorong bola ke depan beberapa kaki, (c) *follow through*, kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, bergerak mendekati bola, dorong bola ke depan.

Dalam permainan sepakbola teknik dasar merupakan faktor penting dalam bermain dan dribbling merupakan salah satu dari teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Darwis (1999: 59) “tujuan dari dribbling dalam sepakbola antara lain: (1) untuk memindahkan daerah permainan, (2) untuk melewati lawan, (3) memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, (4) memperlambat tempo permainan”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka pengertian menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman. Dari hasil penguraian tersebut tentang menggiring bola yaitu salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola yang harus mutlak dimiliki oleh pemain sepakbola nasional maupun internasional. (Sucipto, 1999:24).

Latihan menurut Bafirman (2008:18) merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Prinsip latihan adalah bagian dari program latihan yang diberikan untuk meningkatkan prestasi.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy eksperimental). sampel ditetapkan dengan teknik Purposive Sampling yaitu menentukan sampel berdasarkan tujuan penelitian. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain U-15 yang berjumlah 20 orang. Adapun bentuk desain yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah two group pre test-post test design. Teknik analisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t

HASIL

Dari semua data yang diperoleh dari pre test dan post test yang dilakukan, terdapat hasil penelitian yang akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis. Adapun hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang

Dari hasil pengukuran data pre test kelompok latihan kecepatan diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor minimal 15,57 detik dan skor maksimal 21,54 detik, skor rata-rata (mean) 18,45, median 18,53 dan standar deviasi 2,01. Dari data hasil pengukuran post test diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor minimal 14,49 detik dan skor maksimal 20,03 detik, skor rata-rata (mean) 17,41, median 17,75 dan standar deviasi 1,78. Perhitungan data lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 4 dan 6 halaman 72 dan 74. Adapun distribusi frekuensi hasil data pre test dan post test kelompok latihan kecepatan dapat dilihat pada tabel 3.

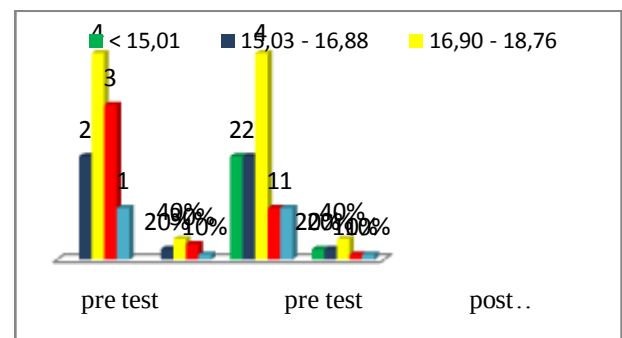
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Pre Test* dan Data *Post Test* Kelompok Kecepatan

Interval Kelas	Frekuensi <i>Pre Test</i>		Frekuensi <i>Post Test</i>		Kriteria
	Fa	Fr	Fa	Fr	
< 15,02			2	20%	Baik Sekali
15,03 – 16,88	2	20%	2	20%	Baik
16,89 – 18,76	4	40%	4	40%	Sedang
18,77 – 20,64	3	30%	1	10%	Kurang
20,65 >	1	10%	1	10%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	10	100%	

Berpedoman pada tabel 4, dapat dilihat bahwa hasil analisis data pre test kelompok latihan kecepatan skor keterampilan dribbling bermain sepakbola dengan kategori baik sekali tidak ada pemain yang memperolehnya, kategori baik yaitu hanya 2 orang (20%) dan kategori sedang yaitu 4 orang (40%), kategori kurang yaitu 3 orang (30%) dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (10%), selanjutnya untuk hasil post test kelompok latihan kecepatan skor keterampilan

dribbling bermain sepakbola dengan kategori baik sekali yaitu 2 orang (20%) dan kategori baik yakni sebanyak 2 orang (20%), kategori sedang 4 orang (40%), kategori kurang yaitu 1 orang (10%) dan kurang sekali yaitu 1 orang (10%). Pehitungan lengkap distribusi frekuensi dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 89.

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelaslah bahwa terdapat peningkatan keterampilan dribbling sepakbola dengan latihan kecepatan. Ini terlihat dari kelas interval pre test mengalami peningkatan dari hasil pre test. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 1.



Gambar 1. Histogram Distribusi Frekuensi *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Dribbling

2. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang

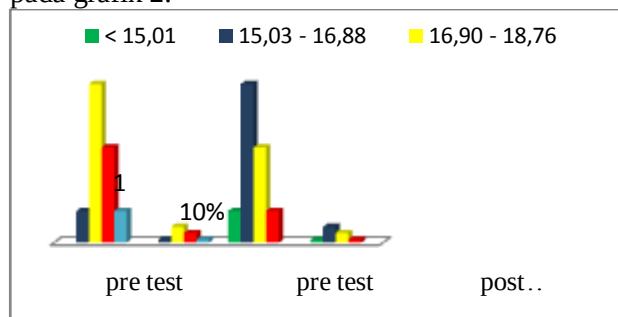
Dari hasil pengukuran data pre test kelompok latihan kelincahan diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor minimal 15,26 detik dan skor maksimal 21,56 detik, skor rata-rata (mean) 18,56, median 18,32 dan standar deviasi 1,82. Dari data hasil pengukuran post test setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, diperoleh keterampilan dribbling sepakbola dengan skor minimal 14,02 detik dan skor maksimal 19,37 detik, skor rata-rata (mean) 16,90, median 16,39 dan standar deviasi 1,57. Perhitungan data lengkapnya dapat dilihat pada lampiran 5 dan 7 halaman 73 dan 75. Adapun distribusi frekuensi hasil data pre test dan post test kelompok latihan kelincahan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data *Pre Test* dan Data *Post Test* Kelompok Kelincahan

Interval Kelas	Frekuensi <i>Pre Test</i>		Frekuensi <i>Post Test</i>		Kriteria
	Fa	Fr	Fa	Fr	
< 15,02	-	-	1	10%	Baik Sekali
15,03 – 16,88	1	10%	5	50%	Baik
16,89 – 18,76	5	50%	3	30%	Sedang
18,77 – 20,64	3	30%	1	10%	Kurang
20,65 >	1	10%	-	-	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	10	100%	

Berpedoman pada tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre test* kelompok latihan kelincahan skor keterampilan dribbling bermain sepakbola dengan kategori baik sekali tidak ada pemain yang memperolehnya, kategori baik yaitu hanya 1 orang (10%) dan kategori sedang yaitu 5 orang (50%), kategori kurang yaitu 3 orang (30%) dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (10%), selanjutnya untuk hasil post test kelompok latihan kelincahan skor keterampilan dribbling bermain sepakbola dengan kategori baik sekali yaitu 1 orang (10%), kategori baik yaitu sebanyak 3 orang (50%), kategori sedang 3 orang (30%), kategori kurang yaitu 1 orang (10%) dan kurang sekali tidak ada pemain yang memperolehnya. Pehitungan lengkap distribusi frekuensi dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 93-94.

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil data yang ditampilkan, jelaslah bahwa terdapat peningkatan keterampilan dribbling sepakbola dengan latihan kelincahan. Ini terlihat dari kelas interval post test mengalami peningkatan dari hasil pre test. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik 2.



Gambar 20. Histogram Distribusi Frekuensi *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Dribbling

PEMBAHASAN

Berdasarkan masalah dalam penelitian ini yaitu masih lemahnya keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Dalam hal ini bentuk latihan yang diberikan yaitu dengan menggunakan latihan kecepatan dan latihan kelincahan. Sebelum perlakuan diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan pre test untuk memperoleh data awal.

Berdasarkan data awal tersebut maka sampel yang terpilih dibagi menjadi dua kelompok yang sama berdasarkan teknik ordinary matching pairing, selanjutnya kedua kelompok di undi untuk menentukan kelompok mana yang diberikan latihan kecepatan dan latihan kelincahan. Setelah dikelompokkan diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu.

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka perlu kiranya dilakukan pengkajian tentang metodologi dan kajian pustaka yang mendukung terhadap suatu penelitian. Dengan menggunakan pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu serta dilakukan dalam suatu metode yang sistematis dengan langkah-langkah maupun prosedur yang benar, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya secara empiris.

1. Terdapat Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang

Dari hasil post test kelompok latihan kecepatan, setelah diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 1,34 detik terhadap keterampilan dribbling bermain sepakbola. Hal ini diketahui dari pre test dan post test yaitu dari skor mean 18,45 pada pre test menjadi 17,41 pada post test. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya secara empiris. Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling bermain sepakbola SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Dengan menerapkan latihan kecepatan ini, maka pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang dapat memperbaiki keterampilan dribbling. Pemberian latihan kecepatan memberikan dampak positif terhadap pemain untuk meningkatkan

kecepatan pada saat melakukan dribbling, karena dilatih kecepatan ini pemain dituntut untuk berlari secepat mungkin dari satu titik ke titik lainnya dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

2. Terdapat Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang

Berdasarkan hasil post test kelompok kelincahan dengan anggota kelompok sampel berjumlah sebanyak 10 orang, maka diperoleh peningkatan terhadap keterampilan dribbling bermain sepakbola dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 1,66 detik yaitu dari skor mean pre test 18,56 menjadi 16,90 pada post test. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat dikatakan bahwa latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dribbling bermain sepakbola dan diterima kebenarannya secara empiris.

Terjadinya peningkatan keterampilan dribbling bermain sepakbola ini berkemungkinan disebabkan oleh adaptasi latihan fisik. Sebagai mana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan kelincahan adalah bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan berbelok-belok dengan melewati tonggak atau cone yang telah disiapkan. Tujuan latihan kelincahan adalah untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Sehingga dari latihan yang diberikan dapat mempengaruhi keterampilan dribbling pemain sepakbola.

Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang

Dari dua bentuk latihan yaitu latihan kecepatan dan latihan kelincahan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, jelas bahwa masing-masing latihan tersebut mempunyai pengaruh terhadap keterampilan dribbling pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. Tetapi masing-masing bentuk latihan tersebut pengaruhnya berbeda-beda, hal ini disebabkan karena latihan kecepatan dan latihan kelincahan juga berbeda sehingga pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan keterampilan dribbling bermain sepakbola.

Untuk melihat apakah terdapat perbedaan efektifitas antara latihan kecepatan dengan latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bermain sepakbola, dapat dilihat dari perolehan $t_{hitung} = 2,176 > t_{tabel} = 1,833$, hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat diartikan terdapat perbedaan efektifitas antara latihan kecepatan dengan latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang, berarti latihan kelincahan lebih efektif dari pada latihan kecepatan dalam meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling*.
2. Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Jef Snyers. 1988. *Sepakbola dan strategi bermain*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.