



Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Jebus

Asfanza^{1,*}, Dedy Putranto¹, Oktarina¹

¹ STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 18 September 2019

Accepted 21 November 2019

Available online 6 April 2020

Keywords:

Agility Training

Dribbling Skill

Football

ABSTRACT

The background of this research is the low of dribbling skills in students when carrying out their dribbling techniques in football games is not optimal. The purpose of this research to is determine the effect of zig-zag run, boomerang run, and subtle run training to dribble skill on football extracurricular at SMA Negeri 1 Jebus. This research uses a quantitative approach, with experimental research methods, the design used in this research is one group pretest-posttest design, and the population in this research were all students of extracurricular football with total 30 students at SMA Negeri 1 Jebus. In this researchers used a saturation sampling technique. The data collection technique used is a dribbling test. For data analysis researchers used the normality test, and hypothesis test. Based on the results of hypothesis testing using the t-test related to the value of $t_{count} > t_{table}$ is a significant level of 0.05 which is $11.549 > 1.699$, so that it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. This proves, there is a significant effect of zig-zag run, boomerang run, and subtle run training to dribble skill on football extracurricular at SMA Negeri 1 Jebus.

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya kemampuan menggiring bolapada siswa saat melakukan teknik menggiring pada permainan sepakbola belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *one group pretest-posttest design*, populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang berjumlah 30 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes menggiring bola. Untuk analisis data peneliti menggunakan uji normalitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t berhubungan diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05 yaitu $11,549 > 1,699$, sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan, ada pengaruh signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus.

* Corresponding author. Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia.

e-mail addresses: zack3608512@gmail.com

<https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.165>

Pendahuluan

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan, mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan,

hampir menyamai kecepatan (*speed*) *sprinter* dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat dan pemain harus mampu memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu, sehingga kemampuan para pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa teknik bermain yang harus diketahui, dipelajari, dan dipahami oleh seseorang pemain sepakbola, yaitu : teknik *dribbling* atau menggiring bola, teknik *passing* atau mengoper, dan teknik *shooting* atau menembak. Setelah mengetahui teknik-teknik tersebut, seorang pemain harus benar-benar bisa menguasai teknik tersebut dengan baik, sebab hal tersebut merupakan sebuah kunci atau syarat untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang andal. Salah satu teknik penting dan menentukan hasil sebuah pertandingan sepakbola yang harus dipelajari serta dikuasai oleh seorang pemain adalah teknik menggiring atau *dribbling*.

Mengiring merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menurut Sucipto (2000 : 5) menggiring adalah menendang terputus-putus, pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola sama dengan bagian kaki untuk menendang bola.

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih diantaranya yaitu; kelincuhan. Kelincuhan yang dimiliki setiap pemain merupakan sebagai faktor fisik yang dapat mendukung penguasaan tehnik menggiring bola yang baik, maka seorang pemain akan dapat mudah memainkan bola yang dia pegang.

Menurut Soewarno KR (2001:25), kelincuhan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan kompleks. Sedangkan Menurut Remmy Muchtar (1992:91), kelincuhan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.

Penulis melakukan pengamatan langsung pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Jebus pada saat latihan tidak ada variasi latihan teknik menggiring, sehingga kemampuan menggiring bola siswa kurang baik, kurangnya kelincuhan dalam penguasaan bola, dan pemberian latihan yang digunakan pada saat latihan masih belum efektif atau monoton. Maka dari itu untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dibutuhkan suatu metode latihan yang mengarah pada latihan kelincuhan. Adapun latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincuhan yaitu, *zig-zag run*, *bommerang run*, dan *shuttle run*.

Berdasarkan hasil pengamatan penelitian dilapangan, maka perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh latihan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:
 H_a : Ada pengaruh latihan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus.
 H_o : Tidak ada pengaruh latihan kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus.

Metode

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2013 : 7) menyatakan bahwa metode ini sebagai metode ilmiah atau *scintifik* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkret/empiris, obyektif, terukur, nasional, dan sistematis. Metode ini disebut sebagai metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Bentuk desain eksperimen yang digunakan adalah "*pre-experimental design*" (*One-Group Pretest-Posttes Design*). Desain eksperimen yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Menurut sugiyono (2013: 109) *One-Group Pretest-PosttesDesign* ini merupakan suatu bentuk desain yang didalamnya terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan hasil penelitian sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan atau *treatment*.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang beralamat di jalan. Raya Jebus, Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah mulai dari bulan Desember 2018 sampai Januari 2019. Pertemuan yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan sudah termasuk *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan pada setiap hari senin, rabu, kamis, dan sabtu, dengan melakukan pemberianlatihan kelincuhan berupa *zig-zag run*, *shuttle run* dan *boomerang run*.

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang di pelajari tapi meliputi keseluruhan karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang berjumlah 30 siswa.

Menurut Sugiyono (2013: 81) menyatakan bahwa pengambilan sampel merupakan proses pemilihan dalam menentukan jenis sampel dan perhitungan besarnya sampel yang akan dijadikan objek penelitian. Sampel mewakili populasi yang telah ditetapkan dalam sebuah penelitian, sampel diperlukan untuk menggambarkan keadaan populasi dalam memberikan gambaran secara umum tentang populasi tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Sampling* jenuh. Menurut Sugiono (2008 : 81) *Sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini bersifat homogen atau siswanya mempunyai kemampuan yang sama, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang berjumlah 30 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Menurut Ali Maksum (2012 : 107) tes adalah sebuah instrumen atau alat yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai individu atau objek. Pengukuran merupakan salah satu proses pengumpulan

data. Pengukuran juga dapat diartikan sebagai memberikan angka kepada benda atau kejadian berdasarkan aturan tertentu. Untuk mengukur kemampuan menggiring bola peneliti menggunakan alat ukur tes kemampuan menggiring bola.

Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini cara yang dipakai adalah dengan validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2013 : 121) validitas konstruk yaitu dengan menggunakan pendapat para ahli (*judgmenexpert*). Kemudian segala aspek-aspek yang telah dipersiapkan dikonsultasikan ke ahli. Jumlah ahli yang diperlukan untuk menguji instrumen minimal berjumlah 3 orang.

Menurut Mia Kusumawati (2015 : 95) reliabilitas alat ukur adalah ketepatan keajegan alat tersebut mengukur apa yang diukur. Alat ukur yang akan dicari nilainya dalam penelitian ini yaitu alat ukur yang sudah terlebih dahulu melewati tahap validasi dari para ahli, dalam penelitian ini perhitungan reliabilitas instrumen menggunakan metode *Tes-Retest* (tes ulang). Dalam metode Tes-Retest pengujian (uji coba) dilakukan dua kali atau tiga kali terhadap sampel yang sama.

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka akan dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat data. Adapun uji prasyarat yang akan dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

Uji prasyarat dilakukan dengan satu pengujian, yakni uji normalitas. Pengujian normalitas data disajikan di bawah Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas suatu data penelitian yg menggunakan rumus perhitungan *Kolmogrov-smirnov*. Adapun hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Data	<i>Kolmogrov-Smirnov (D)</i>		Ket
	D_{hitung}	D_{tabel}	
<i>Pretest</i>	0,157	0,242	Normal
<i>Posttest</i>	0,188	0,242	Normal

Berdasarkan tabel diatas, terlihat data *pretest* dan *posttest* kedua kelompok data memiliki nilai kurang dari (\leq) D_{tabel} sehingga kedua data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen yang menggunakan rumus perhitungan uji *fisher*. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut;

Tabel 2
Hasil Uji Homogenitas

Data	<i>fisher (f)</i>		Ket
	f_{hitung}	f_{tabel}	
<i>Pretest-posttest</i>	1,40	1,88	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui data *pretest - posttest* diperoleh nilai f_{hitung} 1,40, sedangkan diperoleh nilai f_{tabel} 1,88, maka bila dibandingkan f_{hitung} 1,40 < f_{tabel} 1,88 data homogeny. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Uji hipotesis menggunakan *uji-t* sampel berhubungan yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

t_{hitung}	t_{tabel}	Df	Ket
11,549	1,699	29	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis variabel penelitian diketahui data *pretest-posttest* diperoleh nilai t_{hitung} 11,549, sedangkan diperoleh nilai t_{tabel} 1,699, maka bila dibandingkan t_{hitung} 11,549 > t_{tabel} 1,699 maka, ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus.

Pembahasan

Kelincahan merupakan salah satu komponen dasar yang sangat dibutuhkan dalam olahraga sepakbola, manfaat dari kelincahan ini biasanya digunakan para pemain sepakbola untuk melakukan gerakan menggiring, saat pemain sepakbola ingin melakukan gerakan menggiring seorang pemain harus mempunyai kelincahan yang baik.

Sebelum ke penelitian, peneliti melakukan uji validitas instrumen dan uji reliabilitas instrumen. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang ingin diukur. Dalam penelitian ini cara yang dipakai adalah dengan validitas konstruk dengan menggunakan pendapat para ahli (*judgmenexpert*). Kemudian segala aspek-aspek yang telah dipersiapkan dikonsultasikan ke ahli. Jumlah ahli yang diperlukan untuk menguji instrumen minimal berjumlah 3 orang. Pada pengujian validitas instrumen diperoleh hasil Valid, maka instrumen dapat digunakan dalam penelitian.

Sesudah uji validitas instrumen, peneliti melakukan uji reliabilitas instrumen. Uji reliabilitas instrumen adalah ketepatan keajegan alat tersebut

mengukur apa yang diukurnya. Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan pada atlet lain atau sampel yang berbeda, hasil yang diperoleh pada pengujian reliabilitas instrumen yang perhitungannya menggunakan rumus korelasi sebesar 0,878. Hasil tersebut menunjukkan, bahwa instrumen memiliki koefisien korelasi yang tinggi sehingga layak untuk digunakan dalam penelitian.

Kemudian peneliti melakukan penelitian kepada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Dalam penelitian ini pertemuan pertama yang dilakukan oleh peneliti ialah melakukan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Pada pertemuan ke 2 sampai ke pertemuan 15 peneliti langsung menerapkan latihan kelincahan lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang beralamat di jalan Raya Jebus, Kabupaten Bangka Barat, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Langkah-langkah yang dilakukan dilapangan ketika peneliti menerapkan latihan ialah menyiapkan dan membuat barisan seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Kemudian atlet di tuntun oleh peneliti untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar atlet terhindar dari cedera. Gerakan pemanasan dilakukan dari bagian paling atas sampai bagian paling bawah dengan hitungan 2×8 . Kemudian peneliti memerintahkan atlet yang dijadikan sampel untuk melakukan latihan kelincahan sesuai program latihan peneliti. Latihan kelincahan yang diberikan kepada siswa yaitu berupa latihan *Zig-zag Run*, *Boomerang Run*, dan *Shuttle Run*. Kemudian setelah perlakuan (*treatment*) yang diberikan peneliti telah selesai, pada pertemuan ke enam belas peneliti melakukan tes akhir (*posttest*) untuk melihat peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus setelah diberikan latihan kelincahan yang diterapkan selama 14 kali pertemuan.

Saat penelitian selesai dilakukan dan peneliti memperoleh data hasil *pretest* dan *posttest*, peneliti melakukan uji analisis data. Uji analisis data yang dilakukan oleh peneliti ada dua pengujian, yang pertama uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, yang perhitungannya menggunakan rumus *kolmogrov-smirnov*. Hasil dari uji normalitas diperoleh nilai *pretest* sebesar D_{hitung} 0,157, *posttest* D_{hitung} 0,188, sedangkan untuk D_{tabel} diperoleh hasil 0,242, maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Setelah uji prasyarat selesai peneliti melakukan uji hipotesis untuk melihat perbedaan antara nilai tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) penelitian, maka peneliti membuat hipotesis awal (H_0) dan hipotesis akhir (H_a).

Hipotesis awal (H_0) menyatakan bahwa “tidak ada pengaruh signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus”, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) menyatakan “ada pengaruh signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus”. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada dan tidak adanya pengaruh yaitu apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, sedangkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima penelitian berpengaruh.

Simpulan

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan rumus *uji-t* antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) diperoleh hasil yaitu “ada pengaruh signifikan latihan *zig-zag run*, *boomerang run*, dan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus” yang memiliki nilai t_{hitung} 11,549 sedangkan t_{tabel} 1,699. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($11,549 > 1,699$). Sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya “ada pengaruh signifikan latihan *zig-zag run*, *boomerang run*, dan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus”.

Daftar Pustaka

- Kusmawati, Mia. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Semarang: Unesa University Press.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soewarno, Kr. (2001). *Sepakbola Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: PKO. FIK. UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: UPI.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.