



PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DENGAN INTENSITAS TINGGI DAN INTENSITAS SEDANG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Qorry Armen Gemael¹, Febi Kurniawan²

Keywords :

Latihan Kelincahan;
Intensitas; Menggiring Bola;.

Correspondensi Author

¹ Universitas Singaperbangsa
Karawang,

gorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

² Universitas Singaperbangsa
Karawang,

febi.kurniawan@fkip.unsika.ac.id

Article History

Received: September 2019;

Reviewed: September 2019;

Accepted: Oktober 2019;

Published: Oktober 2019

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 5 Karawang dengan jumlah sampel yang diteliti 60 orang. Namun sesuai dengan rancangan penelitian, maka dibentuk dua kelompok penelitian yang terdiri dari latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan latihan kelincahan dengan intensitas sedang. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus uji-t pada taraf signifikan 95%, maka dapat di simpulkan sebagai berikut : Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas tinggi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola ($t_o = 13,983 > t_t = 2,045$). Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola ($t_o = 15,719 > t_t = 2,045$). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola ($t_o = 7,884 > t_t = 2,000$).

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola sangat digemari disebabkan setiap pemain mampu untuk memberikan peragaan-peragaan teknik yang unik dan cantik, serta menegangkan saraf bagi penonton secara langsung yang menyaksikan maupun bagi yang hanya lewat dengan media-media elektronik. Olehnya itu, supaya pembinaan olahraga ini lebih terarah pada peningkatan prestasi, maka terlebih dahulu harus mengetahui teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan sepakbola, seperti ; menendang bola, menggiring bola, heading

bola, dan lain-lain. Jika melihat dari teknik-teknik dasar yang ada, teknik dasar menggiring bola masih perlu diperhatikan. Pada hal menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Kemampuan menggiring bola ditentukan oleh penguasaan bola dengan baik yakni bola harus sedekat mungkin dengan kaki saat membawanya, keseimbangan dipertahankan, sehingga dapat bergerak dengan cepat pada beberapa sisi saat berhadapan dengan lawan. Disamping itu menggiring bola merupakan

gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepakbola yang mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola di tanah sambil berlari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma Abdullah (1984:42) bahwa : “Menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari”. Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang ke gawang lawan akan lebih dekat. Pendapat lain yang mendefinisikannya adalah Abd. Adib Rani (1992:27) sebagai berikut : “Menggiring bola adalah istilah sepakbola untuk lari dengan bola”. Dari hasil penguraian tersebut tentang pengertian menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka jelas bahwa menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan sepakbola. Dengan demikian apabila setiap pemain memiliki teknikpenguasaan bola dengan baik dan benar, sangatlah mudah dan menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan. Apabila kemampuan tersebut dicapai dengan baik dengan sempurna, maka semua bentuk latihan yang pernah diberikan hendaknya diulangi-ulangi secara tekun agar semakin mantap. Sebab menggiring bola adalah keterampilan suatu teknik yang dilakukan dengan cara menggunakan berbagai gerakan kaki sambil berlari. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain, hal ini sangat berguna dalam situasi permainan sebab tanpa penguasaan teknik tersebut seorang pemain tidak akan dapat bermain dengan baik. Menurut M.F Siregar (1975:32) mengatakan bahwa : “Pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan tercapainya hasil-hasil yang baik dalam pertandingan.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kekuatan otot. Kemudian dengan kekuatan otot yang dimiliki

dapat mempermudah mempelajari gerakan teknik dalam olahraga, dengan mencegah terjadinya cedera, sehingga dapat memperlancar tercapainya prestasi maksimal. Kemampuan fisik seseorang merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk mencapai prestasi maksimal, untuk itu perlu ditingkatkan dan dikembangkan kemampuannya melalui pelatihan yang benar. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan meningkatkan kemampuan fungsional fisik dan fisiologi tubuh, sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai cabang olahraga, dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan seorang atlet.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan sebagainya. Menurut Nossek (1982) yang diterjemahkan oleh Nadewi Syam (2000:21) bahwa : “Latihan merupakan suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai olahragawan mencapai standar penampilan yang tinggi”. Adapun peningkatan yang dapat diperoleh antara lain berupa kemampuan gerak. Pelaksanaan latihan fisik kepada atlet harus benar dan tepat. Benar dalam pengetahuan menyangkut isi pengetahuan atau ilmu yang dipergunakan, sedangkan tepat berarti berkenaan dengan cara atau bentuk latihanyang dipergunakan untuk mencapai pengetahuan atau ilmu yang dianggap benar. Sesuai yang dikemukakan oleh Astrand (1986) yang diterjemahkan oleh Nadewi Syam (2000:21) bahwa : “Latihan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan, yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata”. Bentuk-bentuk latihan fisik terus menerus mengalami perkembangan, akibatnya terdapat beberapa bentuk latihan fisik yang pelaksanaannya beraneka ragam. Ini membuktikan bahwa usaha-usaha penelitian dalam bentuk latihan fisik telah banyak dilakukan, namun masih ada saja permasalahan yang perlu dicari pemecahannya. Soekarman (1987:53) mengemukakan bahwa : Kondisi fisik yang dapat dicapai melalui latihan yang keras dan

cara latihannya tidak cukup dengan latihan olahraga itu saja, tetapi harus diersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan masing-masing cabang olahraga.

Melatih kondisi fisik seorang atlet pada dasarnya merupakan upaya yang sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional atlet. Sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan. Dengan kata lain, latihan fisik merupakan upaya yang disadari dan terprogram untuk membina kualitas fungsional dasar atlet ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga prestasi maksimal dapat dicapai. Olehnya latihan-latihan yang diberikan atau yang dilakukan harus memenuhi prinsip-prinsip dasar latihan fisik.

Kelincahan asal kata dari lincah berarti cekatan, tangkas dan giat. Soekarman (1987:13) mendefenisikan kelincahan yaitu : "Kemampuan untuk mengubah arah yang sekonyong-konyongnya dalam kecepatan tinggi". Harsono (1988:172) mengemukakan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Nurhasan (1986:45) mengemukakan bahwa: "Kelincahan adalah kemampuan bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat, orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu bergerak ke sebelah arah dengan cepat dan mudah".

Berdasarkan pandangan-pandangan yang dikemukakan oleh para ahli tersebut, dapatlah disimpulkan bahwa kelincahan mengandung arti kemampuan dan kesiapan tubuh seseorang untuk merubah arah dengan cepat, dalam waktu yang sesingkat mungkin tanpa penggunaan tenaga yang banyak dengan menjaga keseimbangan.

Dalam permainan sepakbola, kelincahan merupakan hal yang sangat penting, sebab pemain tersebut akan dapat dengan mudah menghindari dari lawan pada saat menggiring bola atau membalik secara tiba-tiba kepada teman untuk melakukan passing pada saat sementara lari untuk menggiring bola. Seseorang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi akan dengan mudah merubah arah pada posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi. Kemampuan mengubah arah dengan baik

yang dimiliki oleh seorang pemain merupakan kebanggaan tersendiri baginya, karena tidak semua pemain sepakbola dapat mencapai prestasi atau kemampuan fisik tersebut dengan optimal. Dengan demikian untuk mencapai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola perlu meningkatkan kelincahannya. Agar atlet dapat bergerak dengan lincah sehingga dapat dengan optimal melakukan teknik tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, pemain harus memiliki skill, baik itu kecepatan maupun kelincahan yang baik dan harus menguasai teknik dasar itu sendiri agar mampu mengatasi situasi dalam permainan. Didalam peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain, maka perlu didukung atau ditopang pada bentuk-bentuk latihan yang ada hubungannya dengan unsur fisik tersebut.

Dalam hal ini bentuk latihan yang diberikan adalah latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan sedang. Latihan kelincahan adalah suatu metode latihan lari yang dilakukan secara terus menerus dalam setiap repetisi. Latihan ini dilaksanakan secara sistematis, berulang-ulang dengan meningkatkan beban secara bertahap. Yang membedakan latihan kelincahan intensitas tinggi dan latihan intensitas tinggi, untuk intensitas tinggi menggunakan latihan kelincahan berbentuk zig-zag run sedangkan untuk intensitas sedang menggunakan latihan kelincahan berbentuk boomerang run. Kedua bentuk latihan memiliki tujuan yang sama untuk meningkatkan kemampuan unsur fisik kecepatan dan kelincahan seorang pemain dalam melakukan menggiring bola. Sehingga kedua bentuk latihan ini dianggap mampu memberikan sumbangsih yang positif untuk mampu mengembangkan kemampuan menggiring bola. Untuk mampu melakukan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, juga harus ditunjang oleh kemampuan otot-otot untuk lebih lentuk. Agar dalam pelaksanaannya tidak terlalu kaku. Kelentukan yang dititik beratkan pada luas gerak persendian dan elastisitas dari otot-otot maupuntendo dan ligamen. Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan elastisitas otot-otot dan ligamen memberikan pengaruh terhadap pelaksanaan gerakan tekni menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Untuk mencari dan menentukan seorang atlet sepakbola yang baik, maka perlu diketahui tentang kriteria-kriteria yang dapat dijadikan pintu untuk menentukan seorang pemain yang baik. Telah diketahui bahwa kekuatan dan kecepatan merupakan kriteria yang paling penting. Namun keberhasilan dalam pencapaian teknik dasar yang efisien dan prestasi yang maksimal tidak dapat ditentukan oleh hanya dari kedua kemampuan fisik tersebut, akan tetapi kemampuan fisik lainnya turut menunjang pula. Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain sepakbola sangat memerlukan kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan sepakbola agar dalam penampilan akan lebih sempurna. Kecepatan lari zig-zag (zig-zag run) dan lari boomerang run merupakan bentuk tes yang dapat digunakan untuk mengukur kelincahan seseorang. Dalam permainan sepakbola, kelincahan di perlukan, misalnya dalam melakukan dribbling menggiring bola atau gerak tipu. Dalam menggiring bola, disamping harus cepat juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan ke arah gawang. Mr. Coly Young dan Wilmore yang dikutip Harsono (1988:17) mengemukakan bahwa : Agilitas adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisi tubuhnya. Untuk lebih jelasnya dikemukakan juga batasan dari James A. Baley (1982:142) bahwa : “Agility is generally deputed as the ability to change direction guindely and effecti vely wrile moving as nearly as possible at full speed”. Pendapat tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh. Berdasarkan pendapat tersebut di atas semakin menunjukkan bahwa didalam permainan sepakbola sangatlah dibutuhkan kelincahan, karena permainan sepakbola sangat membutuhkan kelincahan sebagai salah satu faktor pendukung untuk mengecoh dan meloloskan diri dari kawalan lawan.

Yang dimaksud intesitas latihan adalah suatu dosis latihan yang harus dilakukan seorang atlet sesuai dengan program latihan yang ditentukan. Menurut Moch. Sajoto (1988:204) yang mengutip pendapat Fox, dkk

menyatakan bahwa : “Ada tiga cara untuk menentukan dosis yaitu ambang rangsang yang harus dicapai atau dilalui dalam suatu latihan berupa patokan-patokan fisiologis tiap individu”. Ketiga patokan tersebut berupa prosentase yang harus dicapai dalam suatu latihan tertentu. patokan tersebut adalah asam laktat dalam darah, denyut jantung dan ambang rangsang anaerobik. Namun demikian untuk menentukan intensitas latihan cukup yang dipergunakan denyut jantung.

METODE

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas: (1) variabel bebas yaitu latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang, sedangkan (2) variabel terikat yaitu menggiring bola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Randomized Pretest – Posttest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Karawang sedangkan sampel yang digunakan adalah siswa Putra Kelas X SMA Negeri 5 Karawang sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan atau pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu berdasarkan proporsive sample, dalam hal ini perwakilan tiap-tiap kelas diambil, kemudian dilakukan teknik undian. Sedangkan kelompok penelitian dibentuk berdasarkan pretest dan selanjutnya dilakukan teknik machid ordinal . Instrumen penelitian ini yaitu mengukur keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa. Pengolahan data hasil penelitian ini digunakan dua macam teknik statistik, yaitu: (1) Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data tiap kelompok latihan, dan (2) Statistik Infrensial dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%, dimaksudkan untuk mengetahui ada tidak perbedaan kedua latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.
Hasil analisis data deskriptif

Kelompok	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
(A) Latihan kelincahan dengan intensitas tinggi	N	30	30
	$\sum X$	392,28	368,19
	$\sum X^2$	5169,6667	4563,6829
	\bar{X}	13,08	12,27
	Sd	1,177571	1,244118
(B) Latihan kelincahan dengan intensitas sedang	N	30	30
	$\sum X$	391,79	381,42
	$\sum X^2$	5153,23	4883,0694
	X	13,06	12,71
	Sd	1,12309	1,07792

Hasil pengujian hipotesis

Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh latihan kelincahan dengan intensitas tinggi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 13,983 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas tinggi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Hipotesis kedua :

Ada pengaruh latihan kelincahan dengan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 15,719 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas sedang terhadap

keterampilan menggiring bola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Hipotesis ketiga :

Ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 7,884 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,000. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola antara latihan kelincahan intensitas tinggi dan intensitas sedang. Dan kelompok yang mendapatkan latihan kelincahan dengan intensitas tinggi yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dibandingkan dengan kelompok latihan kelincahan dengan intensitas sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Pembahasan

Terdapat tiga hipotesis yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini,

selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut :

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas tinggi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan menggiring bola pada kelompok latihan kelincahan intensitas tinggi, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan kelincahan intensitas tinggi secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola bagi siswa di sekolah atau bagi atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan latihan kelincahan intensitas tinggi, memiliki keefektifan disaat pelaksanakannya. Latihan ini terarah pada kemampuan kinerja pada kontraksi otot untuk kedua tungkai secara bersamaan. Artinya kinerja pada otot tungkai yang berkontraksi secara bersamaan, sehingga mampu membentuk kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam melakukan dribbling bola.

Hipotesis kedua diterima; Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan menggiring bola pada kelompok latihan kelincahan dengan intensitas sedang, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan kelincahan dengan intensitas sedang secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola bagi siswa di sekolah atau atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan latihan kelincahan dengan intensitas sedang dilakukan dengan bentuk

latihan boomerang run. Sehingga secara langsung siswa atau atlet pemula untuk mampu dalam membawa titik berat badan secara berpindah-pindah untuk mencapai kontraksi otot yang lebih baik dalam melakukan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Hipotesis ketiga diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang. Sesuai hasil uji-t data tes akhir keterampilan menggiring bola pada kelompok A untuk latihan kelincahan intensitas tinggi dan kelompok B untuk latihan kelincahan intensitas sedang, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap keterampilan menggiring bola, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka latihan kelincahan intensitas tinggi lebih efektif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada kemampuan tungkai untuk lebih cepat berkontraksi dimana mampu dalam membawa titik berat badan berpindah-pindah dengan melalui rintangan yang digunakan lebih dari satu. Sehingga bobot yang harus ditopang oleh kaki atau tungkai lebih besar dibandingkan dengan latihan kelincahan intensitas sedang yang dilakukan dengan bentuk boomerang run dengan melakukan posisi berlari membawa titik berat badan berpindah-pindah namun tidak memiliki rintangan, sehingga kontraksi dan fungsi otot lebih kurang maksimal.

Namun demikian pada prinsipnya bahwa, latihan kelincahan yang dimodifikasi dengan sistem intensitas yaitu intensitas tinggi dengan menggunakan bentuk zig-zag run dan intensitas sedang menggunakan bentuk boomerang run merupakan bentuk latihan yang mampu memberikan suatu sumbangsi positif untuk dapat mengarahkan siswa-siswa untuk memacu diri baik dari segi peningkatan teknik-teknik dasar maupun dalam mencapai

prestasi. Olehnya itu, diharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya mencari bentuk latihan yang lain untuk lebih mampu meningkatkan kemampuan didalam keterampilan menggiring bola secara maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis pengujian hipotesis dengan berdasar pada masalah yang diajukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas tinggi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dengan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 5 Karawang.

Saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Guru olahraga di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi siswanya melalui penerapan bentuk latihan yang sesuai.
2. Hendaknya latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang dapat dijadikan sebagai indikator untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola bagi siswa ataupun atlet pemula.
3. Perlu adanya verifikasi lebih lanjut tentang pengaruh latihan kelincahan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola, dapat diketahui tingkat keterampilan yang lebih menyakinkan.
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam upaya

meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

DAFTAR RUJUKAN

- Barry L. Johnson and Nelson K. 1986. *Practical measurement for evaluation in physical education*. Mc Millian Publishing.
- Haddade, Ilyas dan Tola, Ismail. 1991. *Penuntun mengajar dan melatih sepakbola*. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Harsono. 1988. *coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta : Penerbit Departemen Pendidikan dan kebudayaan Proyek Pengembangan Pendidikan Tinggi.
- Jeff Sneyer. 1988. *Sepakbola latihan dan strategi bermain*. Jakarta : Rasda Jaya Putra.
- Nossek. 1982. *General theory of training*. Penerbit PAN African Press Ltd Longus.
- Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.
- Siregar M. F. 1975. *Ilmu Pengetahuan melatih*. Jakarta : Prosey Pembinaan Organisasi dan kativitas Olahraga Massal.
- Soekarman. 1987. *Dasar-dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Jakarta : Penerbit Inti Indayu Press.
- Sudjana, Nana. 1988. *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung : Penerbit Sinar Mas.
- Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar interaksi belajar mengajar*. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Syam, Nadewi. 2000. *Pengaruh latihan lari cepat kontinyu dan latihan lari sprint berselang terhadap forced expiratory volume on one second (FEV1) dan Forced Viotal Capacity*. Surabaya : PPS Universitas Airlangga.