

LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL *DRIBBLE* SEPAK BOLA

Hartati¹, Soleh Solahuddin², Agung Irawan³
Program Studi Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya
Hartati@fkip.unsri.ac.id¹ SolehSolahuddin@fkip.unsri.ac.id²
Agungirawan911@gmail.com³

Abstract: *This study aims to determine the effect of agility and balance training on the results of football dribble on extracurricular activities at SMA Negeri 1 Tanjung Batu students. The research method used is the experimental group pre-test and post-test design. With a pre-post-test one group design. The population in this study were students who participated in football extracurricular activities, the sample in this study amounted to 30 people.. The research instrument used was the football dribble test. The treatment in this study in the form of agility and balance exercises was given for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Test the effectiveness of using the experimental method with the results of the "t test" significant = 0.05 obtained tcount = (23.6) while ttable = (1.70), then tcount > ttable means tcount > ttable so Ha is acceptable, while HO is rejected . Based on the findings of the study that Ha can be accepted, the exercise of agility and balance has an influence on increasing the dribble of football. The implication of this research is that agility and balance exercises can be used as one type of training to improve football dribble.*

Keywords: *agility, balance, football*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Metode penelitian penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one group pre test and post test design*. Dengan rancangan *pre test-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *dribble* sepakbola. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan kelincahan dan keseimbangan diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Uji efektifitas menggunakan metode eksperimen dengan hasil “uji t” signifikan = 0,05 didapat $t_{hitung} = (23,6)$ sedangkan $t_{tabel} = (1,70)$, sehingga H_a dapat diterima, sedangkan H_0 ditolak. Berdasarkan temuan hasil penelitian bahwa H_a dapat diterima, maka latihan kelincahan dan keseimbangan memiliki pengaruh terhadap peningkatan *dribble* sepakbola. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan *dribble* sepakbola.

Kata kunci: kelincahan, keseimbangan, sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya kecuali pola (di

mana kuda-kuda yang paling banyak mengeluarkan tenaga). Lapangan tersebut biasanya dengan *pitch*

Peraturan permainan mencangkup priode waktu dua kali 45 menit, tanpa time-out dan hanya sedikit pergantian pemain. Bukan hal yang mengejutkan jika permainan sepakbola merupakan atlet yang paling bugar staminanya (A. Luxbacher, 2011).

Pratama (2017) berpendapat bahwa sepakbola juga bisa menghipnotis seseorang hingga tergilagila bahkan sampai melebihi hal itu. Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, America selatan, Asia, dan Africa. Dikenal secara internasional sebagai “*soccer*” olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bahasa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatuan dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama (Budianto, 2012).

Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menarik karna kepiawaian pemain-pemainnya dalam memainkan bola di dalam lapangan, salah satunya keahlian pemain pada saat menggiring bola itu menjadi daya tarik tersendiri bagi orang-orang disekitar yang sedang menikmati permainan sang pemain dalam menggiring bola. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap

kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping ini setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula (Nugroho, 2005).

Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola karna menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk dapat mendapatkan bola. Selain itu, penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola memerlukan dukungan dan kemampuan lain untuk mendukung kualitas teknik menggiring pemain. Selain bakat pemain yang akan mempengaruhi kualitas kemampuan menggiring masih banyak faktor pendukung. Akan tetapi, kemampuan yang merupakan bawaan lahir akan

lebih banyak mempengaruhi kemampuan menggiring bagi pemain khususnya siswa sekolah. Pemain akan tampil baik dengan mengeluarkan kemampuan yang dimiliki secara otomatis. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas menggiring harus mampu didukung oleh kemampuan lain agar dapat memiliki kemampuan menggiring yang baik. Kemampuan menggiring yang baik harus dilakukan dengan cepat dan mampu mengubah arah dengan baik agar mampu melewati hadangan musuh dengan baik.

Medrika Anggi R (2018:150) menyatakan bahwa faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan dan keseimbangan tersebut banyak siswa yang masih muda bagus dari segi kelincahannya belum tentu juga bagus dalam segi keseimbangannya disiplinnya para siswa dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan serta sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh dalam berkembangnya kemampuan siswa.

Observasi yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu menunjukkan banyak pemain yang mempunyai kelincahan pada saat menggiring bola, tetapi ketika mempertahankan bola dengan lawannya keseimbangan kurang sehingga pemain tersebut sering terjatuh, begitu juga sebaliknya apabila mempunyai keseimbangan yang bagus tetapi tidak lincah, saat menggiring bola

terlihat lambat tetapi mempunyai keseimbangan yang bagus dalam mempertahankan bola. Berdasarkan hasil pengamatan diatas harapannya pemain-pemain tersebut mempunyai kelincahan dan keseimbangan yang baik untuk mempertahankan bola pada saat pemain menggiring bola, maka melihat hal tersebut penting untuk melatih kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest Design, dengan desain sebagai berikut:



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Sugiyono, 2011:74)

P : Populasi PRT : Pre test
S : Sampel PT : Post test
X : Perlakuan

Populasi

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa sebagai subjek penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Menurut Sugiyono (2011:80), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

Sampel.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, yang menurut Arikunto (2010 :174) adalah: “Apabila dalam pengambilan sampel subjeknya kurang dari 100 sebaiknya menggunakan penelitian populasi atau jika subjeknya besar dapat diambil kesimpulan 10 % - 15 % atau 20 % - 25 % dari seluruh populasi”. Adapun jumlah populasi hanya 30 orang, maka secara otomatis seluruh populasi menjadi sampel dalam penelitian ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian dari 30 sampel yang di ambil di SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Dari data *pretest* diperoleh data tertinggi 22,12, data terendah, 33,27 mean 28,501, simpangan baku 2,33 dan kemiringan kurva sebesar 0,21. Data *posttest* diperoleh data tertinggi 20,30, data terendah 29,10, mean 25,538, simpangan baku 2,07 dan kemiringan kurva 0,40 untuk lebih jelasnya bisa di lihat sebagai pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Data Instrumen Tes *Dribble* Sepakbola (*pretest*)

No	Keterangan	Hasil
1.	Sampel(N)	30
2.	Nilai Tertinggi	22,12
3.	Nilai Terendah	33,27
4.	Modus	27,99
5.	Rentang	11,15
6.	Rata-Rata	28,501
7.	Simpangan Baku	22,3

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui jumlah nilai tertinggi 22,12, jumlah nilai terendah 33,27, nilai modus 27,99 rentangannya sebesar 11,15, rata-rata yang didapat dari *pretest* yaitu 28,501 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *pretest* yaitu 2,33.

Tabel 2. Distribusi Data Instrumen Tes *Dribble* Sepakbola (*Posttest*)

No	Keterangan	Hasil
1.	Sampel(N)	30
2.	Nilai Tertinggi	20,30
3.	Nilai Terendah	29,10
4.	Modus	24,696
6.	Rentang	8,8
7.	Rata-Rata	35,538
8.	Simpangan Baku	2,07

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui jumlah nilai tertinggi 20,30, jumlah nilai terendah 29,10, rentangannya sebesar 8,8, rata-rata yang didapat dari *posttest* yaitu 25,538 serta simpangan baku yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu 2,07.

Tabel 3. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	H	N	NTG	NTR	M	P
<i>Pretest</i>		30	22,12	33,27	28,501	
<i>Posttest</i>		30	20,30	29,10	25,538	2,963

Ket :

H : Hasil

N : Populasi

NTG : Nilai Tertinggi

NTR : Nilai Terendah

M : *Mean*

P : Perbedaan *Mean Pretest* dan *Posttest*

Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* di atas dapat dilihat hasil perbandingannya dari *pretest* kemampuan *dribble* tertinggi dengan waktu 22,12 dan kemampuan *dribble* terendah dengan waktu 33,27.

Data hasil *posttest* kemampuan *dribble* tertinggi dengan waktu 20,30 dan kemampuan *dribble* terendah dengan waktu 29,10 dan didapatkanlah *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 28,501 dan *posttest* sebesar 25,538 sehingga perbedaan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 2,963.

Tabel 4. Daftar Peningkatan Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribble* Sepakbola

	H	N	DST _i	DST _r	M	P	Mo	SD
<i>Pretest</i>	3	30	22,1	33,2	28,5		27,9	2,3
<i>Posttest</i>	0	2	7	01		2,96	9	3
<i>Posttest</i>	3	0	20,3	29,1	25,5	3	24,6	2,0
<i>Posttest</i>	0	0	0	38			96	7

Ket :

H : Hasil

N : Populasi

DST_i : *Dribble* Sepakbola Tertinggi

DST_r : *Dribble* Sepakbola Terendah

M : *Mean*

P : Peningkatan *Mean Pretest* dan *Posttest*

Mo : Modus

SD : Standar Defiasi

Data perbandingan hasil *pretest* dan *posttest dribble* sepakbola dengan jumlah N sebanyak 30. Dapat dilihat pada tabel di atas hasil *pretest dribble* tertinggi dengan waktu 22,12 dan *dribble* terendah dengan waktu 33,27, dengan *mean* sebesar 28,501, modus data *pretest* 27,99 serta standar deviasi yaitu 2,33. Data hasil *posttest dribble* tertinggi dengan waktu 20,30 dan *dribble* terendah dengan waktu 29,10 dengan *mean* 25,538, modus data *posttest* 24,696 serta standar deviasi yaitu 2,07 sehingga di dapat kenaikan *mean pretest* dan *posttest* sebesar 2,963.

Tabel 5. Daftar Uji Hipotesis

Hasil	N	M	Σd	Σxd	Σxd^2
<i>Pretest</i>	30	28,501	71	0,2	10,452
<i>Posttest</i>	30	25,538			4

Berdasarkan tabel uji hipotesis dapat di ketahui hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 28,501 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 25,538 dan di ketahui juga d berjumlah 71, xd berjumlah 0,2 dan Xd^2 berjumlah 10,4524.

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 23,6 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)=28$ dan taraf kepercayaan 95% ($=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{hitung} > T_{tabel}(1-)$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}(1-)$, Karena $t_{hitung} (23,6) > T_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Ada pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.

Pembahasan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan

prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (Syafuruddin, 2013:55). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya. Kegiatan ekstrakurikuler disekolah harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan segala sesuatu yang membuat siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut (Hartati. & Kusnanik, 2017). Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukannya latihan. Latihan yang dilakukan harus sangat dengan benar, terprogram,, dan berkesinambung (Purba, 2016:5).

Bompa dalam Iykrus (2011:61) menyatakan bahwa latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang sistematis, dalam jangka waktu yang panjang. Ditingkatkan secara bertahap dan individual, ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologi untuk memenuhi tuntutan tugas...Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya (Hartati, Destriana, & Junior, 2019).

Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu menghindari atlet dari cedera selama dalam melakukan latihan (Wiranto, 2013:153).

Latihan kelincahan dan keseimbangan dapat digunakan untuk meningkatkan *dribble* sepakbola ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 1 Tanjung Batu berdasarkan data yang dihasilkan dari *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat dilihat dari latihan kelincahan dan keseimbangan menggunakan latihan kelincahan lari *zig-zag* dan keseimbangan berdiri menggunakan satu kaki (keseimbangan statis) terhadap peningkatan *dribble* sepakbola, dari *posttest* telah ada peningkatan setelah diberi perlakuan, adanya peningkatan *dribble* sepakbola dari *pretest* dan *posttest*.

Latihan keseimbangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah latihan keseimbangan menggunakan satu kaki. Chan (2012:2) berpendapat bahwa latihan adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dalam meningkatkan fungsional tubuh. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam bermacam-macam gerakan. Keseimbangan dibagi menjadi dua

kelompok yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan). Dengan program latihan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan (latihan) serta satu kali *pretest* dan 1 kali pertemuan untuk *posttest*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri Satu Tanjung Batu dengan jumlah 30 siswa. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Hasil data *pretest* kelompok eksperimen menunjukkan jumlah *dribble* sepakbola tertinggi adalah 22,12 dan terendah 33,27, dengan mean sebesar 28,501, modus 27,99 serta standar deviasi yaitu 2,33 dan kemiringan kurva 0,21. Data hasil *posttest* menunjukkan jumlah *dribble* sepakbola tertinggi 20,30 dan terendah 29,10, dengan mean 25,538, modus 24,696 serta standar deviasi yaitu 2,07 dengan kemiringan kurva 0,40.

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 23,6 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)=28$ dan taraf kepercayaan 95% ($=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{hitung} > T_{tabel}(1-)$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}(1-)$, Karena $t_{hitung} (23,6) > T_{tabel} (1,70)$ maka

Hartati, Soleh Solahuddin, dan Agung Irawan

Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil *Dribble*

Sepak Bola

terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dengan demikian maka hipotesis H₀ ditolak dan hipotesis H_a diterima yaitu “Ada pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Latihan kelincahan dan keseimbangan yang dilakukan selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam satu minggu berpengaruh terhadap peningkatan hasil *dribble* sepakbola pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Melalui uji normalitas data dan hipotesis dengan statistik uji t, berdasarkan hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil *dribble* sepakbola.

Saran

Untuk menghasilkan penelitian yang lebih terkendali, penelitian di masa datang dapat menambah waktu latihan kelincahan dan keseimbangan lebih lama agar mendapatkan hasil *dribble* yang lebih baik. Berhubungan dengan rancangan penelitian yang sangat

sederhana didalam penelitian ini, maka diharapkan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan rancangan penelitian 2 kelompok agar dapat dibandingkan antara kelompok satu dengan kelompok lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Budianto. (2012). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul*. Yogyakarta: UNY.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan kekuatan). *Jurnal Cerdas Syifa*. 1: 1-7.
- Hartati., Destriana., & Junior, M. (2019). Latihan *Dot Drill One Foot* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Altius*. 8 (1): 52-60.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical and Physiological Profil Of Junior High Student In Indonesia. *Sports Science*, 10(1), 96-99.

Hartati, Soleh Solahuddin, dan Agung Irawan

Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil *Dribble*
Sepak Bola

- Luxbacher, Joseph A (2011).
Sepakbola. Jakarta: Rajaga
Findo Persada.
- Medrika.A (2018). Pengaruh Latihan
Dribble 20 Yards Square
Terhadap Kemampuan
Menggiring Bola. *Jurnal
Olahraga Prestasi* 14(2): 149
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat
Keterampilan Tehnik Dasar
Sepakbola Tim LPI
Mahasiswa UNSRI Tahun
2012. *Altius: Jurnal Ilmu
Olahraga dan Kesehatan*
6(2).
- Purba, P.H. (2017). Hubungan
Kelentukan Dan Kelincahan
Terhadap Kecepatan
Tendangan *Mawashi Geri
Chudan* Pada Karateka
Perguruan Wadokai *Dojo*
Unimed. *Jurnal Prestasi*.
1(1): 11-16.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian
Kuantitatif Kualitatif dan
R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu
Kepelatihan Olahraga, Teori
dan Aplikasinya Dalam
Pembinaan Olahraga*.
Padang: UNP Press.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan
Olahraga*. Yogyakarta: Graha
Ilmu.