

# **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK**

**Awang Roni Efendi<sup>1</sup>, Rovi Pahliwandari<sup>2</sup>, Zainal Arifin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

IKIP PGRI Pontianak

Jalan Ampera nomor 88 Pontianak

e-mail: [zainal\\_28@yahoo.com](mailto:zainal_28@yahoo.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa UKM sepa bola IKIP PGRI Pontianak. Jenis penelitian ini yaitu penelitian Eksperimendengan bentuk *one group pretest posttestdesain*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merupakan atlet sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu instrumen menggiring bola. Kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah: 1) nilai waktu rata-rata *pretest* sebelum diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu yang ditempuh sebesar 24,7407 detik. 2) nilai waktu rata-rata *posttest* setelah diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu tempuh sebesar 22,3193detik. 3) Terdapat peningkatan kecepatan waktu tempuh mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak dalam menggiring bola dari data *pretest* dan *posttest* sebesar 2,4214 detik sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola.

**Kata Kunci:** latihan kelincahan, menggiring

## ***Abstract***

*This study aims to determine the effect of agility training on the ability to lead in a soccer game student of ball soccer ball IKIP PGRI Pontianak. This research type is experiment research with one group pretest posttest desain. The population in this study were students who are soccer athletes IKIP PGRI Pontianak. The sampling technique used total sampling with a total sample of 34 people. Technique of data used technique of test and pengukura. The instrument used is the instrument of ball from Nurhasan. The conclusion of this research is: 1) the average pretest time value before the given agility exercise obtained the time taken for 24.7407 seconds. 2) posttest average time value after given the agility exercise gained travel time of 22.3193detik. 3) There is an increase in the speed of travel time of student soccer SME IKIP PGRI Pontianak in dribble from the pretest and posttest data of 2.4214 seconds so it can be concluded that the agility exercise has a significant effect on dribbling skills.*

**KeyWords:** *agility drills, dribbling*

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Scheunemann (2005: 15) berpendapat, “sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti basket, volleyball, dan tenis”. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka yang menjadi tolak ukur adalah pencapaian prestasi itu sendiri. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu: 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara. Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola. Oleh karena itu, agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring atau yang lebih kita kenal dengan menggiring. Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar menggiring harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu menggiring sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu menggiring juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpkan sesegera mungkin. Sukatamsi (1984:158) berpendapat bahwa, “teknik menggiring dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik menggiring

dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik menggiring dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik menggiring dengan kura-kura kaki bagian luar”.

Selain itu kelincahan menggiring sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil menggiring harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Sajoto (1988:3), “salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga.”

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi: daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (1987:71) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras. Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.

IKIP PGRI Pontianak merupakan salah satu kampus yang cukup eksis di Kalimantan Barat. Kampus ini memiliki 10 prodi dan memiliki beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa. UKM ini dibentuk dengan tujuan memberikan wadah kepada mahasiswa untuk menggali potensinya sesuai dengan bakat dan minat

mahasiswa tersebut. Salah satu UKM yang cukup diminati yaitu UKM Olahraga sepak bola. Peserta UKM ini terdiri dari berbagai macam prodi, tidak hanya mahasiswa penjas saja namun prodi-prodi lain juga ikut bergabung di UKM tersebut.

UKM sepak bola sering mengikuti kejuaraan atau kompetisi resmi maupun tidak resmi yang ada di Kalimantan Barat. Dalam beberapa tahun terakhir terlihat prestasi sepak bola dari TIM IKIP PGRI Pontianak terlihat menurun biasanya untuk antar perguruan tinggi maupun umum TIM ini selalu menduduki posisi 3 besar, namun dalam beberapa tahun belakangan ini nihil akan prestasi, menurut pengamatan dan wawancara langsung dengan pelatih memang di akui saat ini tim sepak bola IKIP PGRI Pontianak sedang mengalami penurunan prestasi hal ini disebabkan oleh pengausan teknik dan juga fisik yang masih belum maksimal. Dari beberapa pengamatan kemampuan atlet dalam melakukan *dribble* atau menggiring bola masih sangat kurang, terlihat dalam pertandingan kontrol dribble yang kurang, kelincahan yang belum maksimal, membuat pemain lawan dengan mudah merebut bola. Hal ini tentunya masalah yang sangat serius sehingga harus cepat diberikan solusi ataupun pemecahan masalahnya. Melihat hal tersebut peneliti merasa tergerak untuk melakukan penelitian dengan judul; “pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *desain one group pretest posttest* yaitu penelitian yang berusaha melihat apakah antara dua variabel mempunyai perbedaan dengan dilakukan *treatment* atau perlakuan pada variabel tersebut .

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengambilan data yaitu instrument test menggiring bola dari Nurhasan (2001:14). Adapun populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola IKIP PGRI Pontianak yang berjumlah 34 orang.

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Adapun untuk menghitung data tersebut menggunakan beberapa uji, yaitu Uji Normalitas data, uji homogenitas data dan Uji Hipotesis yaitu dengan uji t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Hasil

Dari hasil penelitian diperoleh perbaikan waktu rata-rata (mean) antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu dari *pretest* 24,7407 detik ke *posttest* 22,3193 detik, sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan kecepatan *dribbling*.

### Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas variabel dilakukan dengan uji Kolmogorov–Smirnov menggunakan SPSS seri 21. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)**

	Test	P	Keterangan
Data	<i>Pretest</i>	0,567	Normal
Eksperimen	<i>Posttest</i>	0,810	Normal

Dari tabel di atas, terlihat nilai-nilai  $p > 0,05$ . Jadi dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Untuk mengetahui bahwa kedua kelompok tidak berbeda dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Pada uji homogenitas kaidah yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu

test adalah jika  $p > 0,05$  dan  $F_{levene} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen dan jika  $p < 0,05$  dan  $F_{levene} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen.

**Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas**

No	Test	F table	F levene	p	Keterangan
1	Pretest	4,67	0,516	0,485	Homogen
2	Posttest	4,67	0.065	0,802	Homogen

Dari data tabel di atas hasil pretest nilai  $p (0,485) > 0,05$  dan  $F_{hit}(2,620) < F_{tabel} (4,67)$ , dan hasil *posttest*  $(0,802) > 0,05$  dan  $F_{hit} (0,834) < F_{tabel} (4,67)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan dan penolakan hipotesis yang diajukan setelah persyaratan analisis dipenuhi, uji hipotesis menggunakan Uji t, hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

Pretest – Posttest	T tabel	T hitung	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1.761	4.853	0,000	Ho = ditolak Ha = diterima

Dari hasil uji t di atas pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung  $(4.853) > t_{tabel} (1.761)$ , dan nilai  $p < 0,05$ , hal tersebut menunjukkan **Ho** ditolak dan **Ha** diterima yang berarti bahwa ada perbedaan dan peningkatan keterampilan menggiring bola pada Mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak setelah diberi latihan kelincahan.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Variabel latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain

UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Hal ini memberikan gambaran bahwa latihan variasi kelincahan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisir cedera.

*Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapatLuxbacher (2001: 48). Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan *dribbling*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat.

Dalam permainan di lapangan *dribbling* bola dengan mengubah arah secara cepat sangatlah penting, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *shuttle run*, pemain terbiasa mengubah arah secara berlawanan sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari arah depan. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain, dikarenakan latihan *zig-zag run* dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan *zig-zag run* sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu.

Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadangan lawan. Dalam permainan sepakbola, pemain lawan akan menghadang dari segala arah, maka untuk dapat melakukan *dribbling* dengan mengubah arah secara cepat pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain akan mudah untuk melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ke berbagai arah. Sedangkan bentuk latihan *three corner drill* adalah dengan cara mengubah arah serong secara cepat. Apabila pemain terbiasa dengan mengubah arah serong secara cepat maka akan mempengaruhi pemain pada saat dia melakukan *dribbling*, sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari segala arah.

Dalam permainan sesungguhnya *dribbling* bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *three corner drill*, pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah kearah yang lain tidak akan mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya. Dengan demikian metode latihan *three corner drill* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola.

Dari ketiga bentuk latihan kelincahan yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Karena untuk dapat melakukan *dribbling* yang baik pemain harus memiliki kelincahan yang baik pula. Sehingga pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Ketiga bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara signifikan ada pengaruh secara simultan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain pada pemain UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan meningkatkan kelincahan karena



terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuannya dalam melakukan *dribbling* sepakbola.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari data *pretest* menunjukkan bahwa nilai waktu rata-rata *pretest* sebelum diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu yang ditempuh sebesar 24,7407 detik. 2). Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari data *posttest* menunjukkan bahwa nilai waktu rata-rata *posttest* setelah diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu tempuh sebesar 22,3193detik. 3). Terdapat peningkatan kecepatan waktu tempuh mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak dalam menggiring bola dari data *pretest* dan *posttest* sebesar 2,4214 detik sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola.

## **SARAN**

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ajukan beberapa saran kepada para pelatih dalam melatih cabang sepakbola khususnya pada keterampilan *dribbling* sepakbola. sebagai berikut : 1). Hal utama yang harus dilakukan oleh pemain sepakbola agar memiliki keterampilan *dribbling* yang baik adalah dengan meningkatkan kelincahan. 2). Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* dalam sepakbola hendaknya seorang pelatih memprioritaskan latihan kelincahan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta : Tiga Serangkai.
- Scheunemann Timo., *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Percetakan Dioma. Malang 2005.

Sukatamsi. (2001). "Teknik Dasar Bermain Sepakbola". Surakarta: Tiga Serangkai.

Sucipto, dkk., 1999/2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.

Luxbacher, A. Joseph. 2001. *Sepakbola, Edisi Pertama*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.