

Pengaruh Latihan Kecepatan Dengan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Ensen Triwahyu Anggara¹, Roni Syaputra², Azizatul Banat³

Affiliation:

Program Studi Pendidikan
Jasmani Fakultas Keguruan
Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen

Corresponding Author:

ensentrianggara@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of speed and agility training on the dribbling skills of soccer players at SMAN 7 South Bengkulu. A total sampling method was employed to select the participants, resulting in a sample of 18 soccer players from the school. This experimental study utilized a One-Group Pre-test-Post-test design—a pre-experimental design involving a pre-test (administered before the treatment) and a post-test (administered after the treatment) within a single group. Data collection was conducted using skill tests, and the data were analyzed using descriptive analysis and the t-test. The results indicate that speed and agility training had an effect on the dribbling skills of the soccer players at SMAN 7 South Bengkulu; the calculated t-value was 3.693, while the t-table value was 2.110 (at a significance level of $\alpha = 0.05$ and $df = 18$).

Keywords: Speed, Agility, Dribbling, Soccer.



PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia, termasuk di Indonesia. Permainan sepak bola identik sekali dengan lari, karena lari merupakan kekuatan yang utama dalam permainan sepak bola, para pemain sepak bola harus berlomba-lomba memiliki kecepatan lari yang baik. Pemain yang memiliki kecepatan lari yang baik akan banyak memberikan kontribusi yang maksimal bagi timnya. Selain lari, perlu diperhatikan adalah kelincahan. Dengan kelincahan yang baik, seorang pemain dapat dengan mudah melewati lawan-lawannya. Pemain yang memiliki lari dengan cepat dan kelincahan yang bagus akan memudahkan pemain untuk mengeluarkan teknik-teknik yang dimilikinya, seperti kemampuan dribbling bola.

Dribbling bola merupakan salah satu unsur teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, karena dengan kemampuan dribbling bola yang bagus, seorang pemain akan dengan mudah masuk ke pertahanan lawan dan bisa mencetak goal. Joseph A Luxbacher dalam Sudarsono (2014:2) berpendapat bahwa penggiringan bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Dalam buku dasar-dasar sepak bola Mielke (2003:2-6) menjelaskan tentang macam-macam dribbling, yaitu: dribbling menggunakan kaki bagian dalam, dribbling menggunakan kaki bagian luar dan dribbling menggunakan kaki bagian punggung kaki

Keterampilan dribbling yang baik sangat menentukan efektivitas permainan seorang pemain, terutama pada posisi penyerang dan gelandang. Pemain yang memiliki kemampuan dribbling yang

baik akan lebih percaya diri dalam menghadapi lawan, mampu menciptakan peluang, serta memberikan kontribusi positif bagi tim. Sebaliknya, pemain yang memiliki keterampilan dribbling rendah cenderung mudah kehilangan bola dan kesulitan dalam mengembangkan permainan.

Dalam pelaksanaannya, keterampilan dribbling tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. Beberapa komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam keterampilan dribbling antara lain kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Di antara komponen tersebut, kecepatan dan kelincahan memiliki peranan yang sangat dominan dalam mendukung keberhasilan dribbling.

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan sepakbola, kecepatan sangat dibutuhkan ketika pemain melakukan akselerasi, mengejar bola, maupun saat melakukan dribbling dengan cepat untuk melewati lawan. Pemain yang memiliki kecepatan tinggi cenderung lebih unggul dalam situasi satu lawan satu, terutama pada lintasan lurus.

Sementara itu, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam konteks dribbling, kelincahan sangat dibutuhkan ketika pemain harus melakukan perubahan arah secara tiba-tiba, menghindari hadangan lawan, serta mempertahankan kontrol bola dalam ruang yang sempit. Kelincahan memungkinkan pemain untuk bergerak secara dinamis dan fleksibel sesuai dengan situasi permainan.

Dalam proses latihan sepakbola, pelatih umumnya memberikan berbagai bentuk latihan kondisi fisik, termasuk latihan kecepatan dan latihan kelincahan. Namun, dalam praktiknya sering ditemukan bahwa program latihan belum sepenuhnya mempertimbangkan pengaruh spesifik dari masing-masing jenis latihan terhadap keterampilan teknik, khususnya dribbling. Latihan kecepatan dan latihan kelincahan sering kali diberikan secara bersamaan tanpa diketahui secara pasti latihan mana yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap peningkatan keterampilan dribbling.

Beberapa pelatih beranggapan bahwa latihan kecepatan lebih efektif untuk meningkatkan dribbling karena mampu meningkatkan akselerasi dan kecepatan membawa bola. Di sisi lain, terdapat pula pandangan bahwa latihan kelincahan lebih berpengaruh karena dribbling dalam permainan sepakbola lebih sering melibatkan perubahan arah dan gerakan menghindari dari lawan. Perbedaan pandangan tersebut menunjukkan perlunya kajian ilmiah untuk membuktikan pengaruh masing-masing jenis latihan terhadap keterampilan dribbling.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merujuk pada pernyataan Graziano dan Raulin dalam Anton Triadi (2006:31), bahwa penelitian yang bersifat pra-eksperimen dengan rancangan menggunakan pola single group pre-test and post-test design disebut dengan penelitian eksperimen. Single group pre-test and post-test design merupakan salah satu macam desain penelitian, dimana dalam proses pengumpulan data penelitian, peneliti memberikan satu kelompok tes yang mendapat tes dua kali, yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan kepada sampel penelitian. Berikut ini adalah uraian gambar rancangan penelitian dengan menggunakan pola single group pre-test and post-test design.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai t hitung = 3,693 sedangkan t tabel sebesar 2,110 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 18$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t hitung $> t$ tabel ($3,693 > 2,110$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola di SMAN 7 Bengkulu Selatan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, terutama dalam teknik dribbling yang menuntut perubahan arah gerak secara cepat dan kontrol bola yang baik (Bompa & Haff, 2009).

Kemampuan kelincahan yang baik memungkinkan pemain untuk merespons situasi permainan dengan cepat, melakukan perubahan arah secara efektif, serta mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan lawan. Selain itu, latihan yang terstruktur pada komponen kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular yang berpengaruh langsung terhadap kualitas dribbling (Bangso, 2014).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa latihan kecepatan dan kelincahan memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada pemain sepakbola di tingkat pelajar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepakbola di SMAN 7 Bengkulu Selatan, didapatkan kesimpulan bahwa nilai t hitung = 3,693 sedangkan t tabel sebesar 2,110 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 18$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t hitung $> t$

Saran

Kepada Pemain

Disarankan kepada pemain sepakbola di SMAN 7 Bengkulu Selatan agar melakukan latihan kecepatan dan kelincahan secara teratur dan sistematis untuk dapat meningkatkan keterampilan dribbling.

Kepada Pelatih

Disarankan kepada sepakbola di SMAN 7 Bengkulu Selatan untuk membuat program latihan yang cocok dan tepat bagi pemain untuk dapat meningkatkan keterampilan dribbling.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Klub Red Bee Warrior Mataram. *JISIP*, 41 (4), 345-362.
- Amiq, F. (2016). Sepakbola. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arief permana putra, aditya. (2014) Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, , 3.1.
- Candrawati, S., Signa, N., Nanang, M., Eva, P., Cahya, M., & Safira, S. (2017). The Relationship of ACTN3 Gene Polymorphisms with Agility, Explosive Power and Speed. 29 (4), 329-334.
- Febriarus, J., & Hardinoto, N. (2022). Korelasi Speed dan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola GIK FC Tahun 2021. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 140-149. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i2.646>
- Fetri, F., & -, D. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.421>
- Herlambang, Mulanda and Maulana, Firman and Nurudin, Ahmad Alwi (2022) Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8 (4). pp. 1601-1606. ISSN 2548-6756
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak . *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159-168. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.94>
- Hulfian, Lalu. (2014). Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga. Mataram: LPP. Mandala.
- Iman Zulfikar, Taufiq Hidayat, & Rizky Aris Munandar. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola . *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 1(2), 42-53. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.48>
- Irawan, A., & Hartati, H. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Dribble Sepak bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Sma Negeri 1 Tanjung Batu (Doctoral Dissertation, Sriwijaya University)
- Iskandar, H. 2017. Tim Kesebelasan Sepakbola. Kementerian pendidikan dan kebudayaan
- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi (Doctoral dissertation, STIE Widya Wiwaha)
- Kurniawan, Y. D. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smk Muhammadiyah 2 Kediri. *JOM* .
- Ngobuto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Zig-Zag Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan Kecepatan Menggiring Pada Atlet Sepak Bola Putra Sma Terpadu Wira Bhakti Gorontalo. *Skripsi*, 1(832415042).
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. (2017). "Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2.
- Putra, Dede Dwiansyah. (2017) "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang dengan Kemampuan Heading Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMA Negeri 13 Palembang." *Jurnal Pendidikan Rokania* 2.1 : 22-29.
- Rizat Anugra, Muhammad (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola Pada Club Mujahid UNITED Payaraman. skripsi thesis, Universitas PGRI Palembang.

Saputro, Kuntoro, Agung. 2018. Peningkatan Hasil Belajar Sepak Bola Melalui Pendekatan Bermain Kelompok. Jurnal Penjakora Volume 5 No 1. Hlm. 47-53

Widiastuti, W. (2019). Tes dan pengukuran olahraga. Rajawali Pers.