

Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki pada Pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Akhmad Banda Niji¹⁾ Feby Elra Perdima²⁾ Ajis Sumantri³⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

a. dhanymanna@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of agility training on soccer dribbling skills among Persija FC players in South Bengkulu Regency. Using a total sampling method, the study included 15 Persija FC players from South Bengkulu Regency. This experimental study employed a one-group pretest-posttest design, a pre-experimental design that involves a pretest (test administered before treatment) and a posttest (test administered after treatment) within a single group. Data were collected using test scores. Descriptive data analysis and the t-test were used. The results of this study indicate that agility training has an effect on the ball-dribbling skills of Persija FC players in South Bengkulu Regency, with a calculated t-value of 2.959 and a critical t-value of 1.761, at a significance level of $\alpha = 0.05$ and $df = 14$.

Keyword: Agility, Drills, Dribbling, Soccer.

Pendahuluan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana tiap tim berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan. Jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai telah mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Para pemain dapat menggunakan kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengontrol bola.

Terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, diantaranya yaitu passing dan stopping bola, dribbling bola atau menggiring, menyundul bola atau heading serta menembak atau shooting. Kesemua teknik dasar ini harus dikuasai secara menyeluruh oleh para pemain sehingga dengan kemampuan teknik dasar yang baik yang digabungkan dengan kerja sama team maka prestasi dapat diraih. Teknik yang akan dibahas pada penelitian ini adalah menggiring bola yaitu suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki, baik kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, digunakan untuk

mengontrol bola dari rebutan pihak lawan, serta digunakan untuk mengelak penjagaan lawan.

Gerakan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Gerakan menggiring bola biasa disebut dengan teknik dribbling. Teknik menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan cara menendang bola secara terputus-putus ke segala arah dalam permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola berfungsi untuk membawa bola ke daerah permainan lawan, menguasai bola, dan mengatur ritme permainan. Dalam permainan sepak bola, teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga bagian kaki (kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki).

Untuk mendukung keterampilan teknik yang baik, para pemain bola harus memiliki unsur fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yang diperlukan dalam olahraga sepakbola adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya.

Pentingnya kelincahan untuk dimiliki oleh seorang pemain sepak bola menjadikan suatu menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pelatih, dimana pelatih dituntut untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dengan memberikan latihan yang seimbang antara latihan-latihan teknik, strategi dan latihan kondisi fisik khususnya pada latihan kelincahan. Latihan kelincahan merupakan suatu bentuk latihan yang

diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kreativitas pemain dalam permainan sepakbola khususnya pada teknik-teknik dasar menggiring bola.

Selain itu latihan kelincahan juga bertujuan untuk membiasakan pemain terhadap situasi dan kondisi sewaktu bertanding dimana pemain harus biasa menghindari lawan sewaktu menggiring bola. Oleh karena itu diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan terprogram dengan baik. Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar menggiring bola sebaiknya pelatih dapat mengembangkan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sehingga dalam pelaksanaan teknik menggiring bola pemain menjadi lebih terampil.

Salah satu klub yang melakukan pembinaan terhadap prestasi sepakbola adalah Persija FC yang terletak di Kecamatan pasar Manna sudah berdiri sejak tahun 2006, klub ini telah mengikuti event-event tingkat Kabupaten namun belum cukup meraih prestasi yang gemilang, oleh karena itu klub Persija FC ini perlu dikembangkan pembinaannya agar prestasi dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap pemain Persija FC diketahui pada saat berlatih sepakbola, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kontrol kaki, hal tersebut disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh lawan, perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola sering terlepas dari kontrol kaki, sewaktu pemain menggiring bola, bola mudah direbut lawan karena gerakan pemain susah berkelit dalam menghindari lawan. Kurang maksimalnya keterampilan menggiring bola yang dimiliki pemain mungkin juga disebabkan oleh kurangnya melakukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti kelincahan yang sangat berguna disaat menggiring bola.

Metode Penelitian

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji signifikansi “F” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi dari Variable X

terhadap Variabel Y, yaitu dari Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan. Dalam analisis data menggunakan program bantu Excel .

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov (Sugiyono, 2019:257). Rumus Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut :

$$KD : 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan :

KD = jumlah Kolmogorov-Smirnov yang dicari

n1 = jumlah sampel yang diperoleh

n2 = jumlah sampel yang diharapkan

Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada (PUji Homogenitas

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Sebagai dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah:

1. Apabila kemungkinan nilai sig. < 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu tidak homogen.
2. Apabila kemungkinan nilai sig. > 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen. Perhitungan uji homogenitas secara manual menurut (Sugiyono, 2019:143), jika data normal analisis varian diperlukan pengujian homogenitas varian menggunakan uji F.

Uji Hipotesis (Uji t)

Setelah data dinyatakan normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan uji t untuk

mengetahui signifikansi pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y.

Dalam penelitian ini digunakan Uji t berpasangan (Paired Sample t-test) karena data berasal dari kelompok yang sama namun diukur dua kali (sebelum dan sesudah perlakuan) menggunakan program Excel. Dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{md}{\sqrt{\sum x^2 d}} \cdot \frac{N(n-1)}{N(n-1)}$$

Keterangan:

Md = mean (rata-rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah sampel Hasil ini akan di uji taraf signifikan 5% atau taraf kepercayaan 95%.

Dengan demikian hasil analisis dapat disimpulkan:

- Apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, hipotesis nihil ditolak.
- Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$, hipotesis nihil diterima

Hasil Penelitian

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisa bivariat, dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan uji parametrik yang tepat. Hasil uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Kelompok	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
Pre Test	0,1316	0,227	Normal
Post Test	0,2120	0,227	Normal

Tabel 2. Uji Homogenitas Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Kelompok	Uji Bartlett		Kesimpulan
	Sig.	Batas Sig.	
Keterampilan Menggiring Bola Kaki	0,411	0,05	Homogen

Pengujian Hipotesis

Tabel 3. Uji T Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Variabel	Pengukuran	t hitung	t tabel	N	Keterangan
Keterampilan Menggiring Bola Kaki	Pre Tes	2,95	1,7	1	Signifikan
	Post Test	9	61	5	

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai $t_{hitung} = 2,959$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,761 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 14$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,959 > 1,761$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai $t_{hitung} = 2,959$ sedangkan t_{tabel} sebesar 1,761 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 14$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,959 > 1,761$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan.

Menurut Sapulete (2012:109) menyebutkan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan menggiring bola dalam cabang olahraga sepakbola harus dikuasai oleh setiap pemain khususnya posisi penyerang, karena merupakan senjata ampuh dalam upaya menyusun serangan ke daerah atau gawang lawan.

Terlihat pada penelitian bahwa terjadi peningkatan keterampilan menggiring bola kaki pada pemain Persija FC Kabupaten Bengkulu Selatan sesudah latihan kelincahan. Hal ini dapat dipengaruhi karena adanya latihan ini pemain dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh sehingga pemain dapat melakukan dribbling dengan baik.

Menurut Primasoni dan Sulitiyono (2018:35) Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, atau kelincahan merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Menurut Ahmad (2011:71) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat, terutama tindakan antisipasi untuk menghindari penjagaan atau hadangan pemain lawan.

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa latihan kelincahan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain Persije FC Kabupaten Bengkulu Selatan, dimana dengan diberikan bahwa latihan kelincahan maka pemain memiliki kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Sehingga dengan memiliki kelincahan sangat membantu seorang pemain sepakbola untuk membawa atau menggiring bola bergerak dengan cepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai t hitung = 2,959 sedangkan t tabel sebesar 1,761 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 14$. Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka t hitung $>$ t tabel ($2,959 > 1,761$). Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain Persije FC Kabupaten Bengkulu Selatan

Daftar Pustaka

- Ahmad, A. (2011). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola PS. ASPURA UNM. Jurnal ILARA, 2(1), 70 – 77.
- Ambarukmi, D. H. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Rineka cipta. Jakarta.
- Batty, E. (2014). Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan. Bandung: Pioner Jaya.
- Cundra. (2019). Kontribusi Kecepatan, Koordinasi Mata Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Bola Basket Kabupaten Kerinci. Ensiklopedia of Journal, 1(3), 1-6.
- Dinata, M. (2005). Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, W. (2017). Buku Pintar Sepak Bola Untuk Pelajar, Atlet dan Semua Orang. Jakarta: Anugrah.
- Indra. (2013). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa. 2(8), 1-10.
- Irawadi, H. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP Press.
- Ismaryati. (2018). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Imran, M. Dkk. (2018). Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS Negeri 1 Kotabaru. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 6(1), 1.10.
- Jaya, A. (2008). Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Luxbacher, J, A. (2012). Sepakbola Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo