

Pengaruh Latihan Kecepatan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola di Klub Tunas Harapan Bengkulu Selatan

Doni Mardansya¹⁾, Roni Syaputra²⁾, Martiani³⁾

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

Donimardansya3333@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of speed training on dribbling skills in soccer players at Club Tunas Harapan Bengkulu Selatan. This study used an experimental method with a pre-test and post-test design in one group (one-group pretest-posttest design). The study sample consisted of 18 players who underwent a speed training program for six weeks. Dribbling skills were measured before and after training using a zig-zag dribbling test. The results showed that there was a significant increase in dribbling skills after being given speed training. The average dribbling time before training was 20.15 seconds, while after training it decreased to 18.58 seconds. Statistical tests using paired sample t-test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which indicated a significant effect of speed training on improving dribbling skills. The conclusion of this study is that speed training contributes positively to improving the dribbling skills of Club Tunas Harapan Bengkulu Selatan soccer players.

Keyword: Speed Training, Dribbling Skills, Soccer.

Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari bagi masyarakat Indonesia dan juga negara-negara lainnya di dunia yang tidak membedakan agama, usia, negara aliran politik (Barlian dkk, 2020). Olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan yang berguna untuk meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari (Haryanto, J., & Welis, W. 2019). Sepakbola merupakan olahraga yang digemari banyak orang bahkan diseluruh dunia, baik dari kalangan pria maupun wanita. Banyak individu yang bercita-cita ingin menjadi pemain sepakbola dan mewakili negara mereka diajang Piala Dunia untuk meraih kemenangan. Permainan sepakbola salah satu dari beberapa jenis olahraga yang sangat disukai oleh masyarakat, tujuan yang diajarkan olahraga sepakbola untuk melatih karakter setiap pemain agar lebih bertanggung jawab dan melatih mental kerja sama tim dan komunikasi antar pemain serta menjaga kesehatan Andhi (2015:31). Dribbling bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan dribbling dengan baik. Dribbling adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Dribbling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Dribbling memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari

unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola di Club Tunas Harapan Bengkulu Selatan

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah prosedur dan skema yang digunakan dalam penelitian. Metode penelitian memungkinkan penelitian dilakukan secara terencana, ilmiah, netral dan bernilai. Metode penelitian sebagai strategi mengumpulkan data, dan menemukan solusi suatu masalah berdasarkan fakta (Gounder, 2012; Wiliams, 2017). Metode mengacu pada teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian untuk menemukan solusi dari suatu masalah (Kothari, 2004), dan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk memecahkan masalah penelitian (Pater & Pater, 2019). Maka jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan data berupa angka-angka dan analisis statistik. Sedangkan eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh atau treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2017:72).

Hasil Penelitian

Hasil Pre-Test dan Post Test

Berdasarkan hasil Analisis Data tes awal (*Pre-Test*) Pengaruh Permainan Futsal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas IX MA An-Nur Pagar Jati dengan jumlah sampel *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal pemain sebelum diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan. Tes dilakukan dengan metode kecepatan dribbling, dimana waktu tempuh setiap pemain dicatat untuk dianalisis. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas pemain memiliki keterampilan dribbling yang berada pada kategori sedang hingga kurang. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum latihan:

Tabel 1 Hasil *Pre-test* dan *Post Test*

N o	Nama Pemain	Pre-Test (Detik)	Kategori Pre-Test	Post-Test (Detik)	Kategori Post-Test
1	HP	19.50	Sedang	18.00	Baik
2	GI	20.10	Sedang	18.40	Baik
3	KR	21.30	Kurang	19.50	Sedang
4	PK	19.80	Sedang	18.20	Baik
5	ZK	20.70	Sedang	18.90	Baik
6	AK	21.00	Kurang	19.00	Baik
7	DD	19.60	Sedang	18.10	Baik
8	MI	20.50	Sedang	19.00	Baik
9	GI	21.40	Kurang	19.40	Sedang
10	CH	20.30	Sedang	18.80	Baik
11	AN	19.90	Sedang	18.50	Baik
12	ZI	20.80	Sedang	19.10	Baik
13	BD	21.20	Kurang	19.30	Baik
14	AR	19.70	Sedang	18.40	Baik
15	DM	20.90	Sedang	19.20	Baik
16	AR	21.10	Kurang	19.50	Sedang
17	RP	19.60	Sedang	18.30	Baik
18	AJ	21.90	Kurang	19.80	Baik

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan gara dapat mengetahui distribusi data penelitian yang berkaitan pada penentuan uji *statistic* yang dipakai untuk uji hipotesis, dalam uji normalitas sampel kurang dari 50 menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. *Shapiro-Wilk* adalah sebuah metode atau rumusan perhitungan sebaran data yang dibuat oleh *Shapiro-Wilk*.

Metode *Shapiro-Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid yang digunakan untuk sampel berjumlah kecil (Jonathan, 2020:43), dalam penelitian maka uji yang digunakan menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk uji normalitas data. Perhitungan uji normalitas

berdasarkan data yang telah terkumpul yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas Data

KELAS		<i>Shapiro-Wilk</i>		
		Statistic	Df	Sig.
HASIL	Pre-test	134	18	0,200
	Post-test	132	18	0,200

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi pada *pre-test* $0,200 > 0,05$ dan *post-test* $0,200 > 0,05$. Dengan demikian bahwa *pre-test* dan *pos-test* data tersebut dinyatakan normal. Hasil dari pengujian normalitas akan menjadi penentu uji *statistic* dengan menggunakan uji *parametrik* jika data memiliki distribusi normal, sedangkan pengujian *statistic* dengan menggunakan uji non *parametrik* jika data tidak normal.

Hasil Uji Analisis Data Hipotesis

Analisis data adalah suatu proses yang melakukan hal seperti pemeriksaan, transformasi, dan juga pemodelan data dengan memiliki tujuan untuk dapat menemukan informasi yang berguna dan untuk menginformasikan sebuah kesimpulan yang mendukung dalam melakukan pengambilannya. Untuk melihat data data yang telah terkumpul yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Analisis *Descriptive Statistics*

	Pre-test	Post-test
N	18	18
Rata-Rata	20.1527	18.5852
Std. Deviation	73184	54365
Minimum	19.50	18.00
Maximum	21.90	19.80

Berdasarkan tabel diatas data yang diperoleh dalam melakukan tes awal *pre-test* dan tes akhir *post-test* dengan jumlah sampel 18 orang untuk kelompok eksperimen dengan nilai minimum *pre-test* sebesar 19.50 (detik) dan nilai maksimum *pre-test* sebesar 21.90 (detik). Untuk rata-rata sebesar 20.1527 dan standar deviasi sebesar

73184. Sedangkan pos-test dengan minimum sebesar 18.00(detik), nilai maximum sebesar 19.80 (detik), dengan rata-rata sebesar 18.5852 dan standar deviasi sebesar 54365

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu bentuk jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah yang harus dibuktikan kebenarannya. Dijelaskan bahwa untuk menguji kebenarannya sebuah hipotesis digunakan pengujian yang disebut pengujian hipotesis (Hidaya et all, 2013:67). Tujuan hipotesis adalah untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak, uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired T-test* dengan bantuan IBM SPSS *Statistics* 26.0. Perhitungan uji hipotesis berdasarkan data yang telah terkumpul dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis Paired Sample Test

Paired Samples Test									
	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)		
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
			Lower	Upper					
Pair 1	pretest- posttest	1.66111	.23796	.05609	1.54277	1.77946	29.614	17	.000

Dari uji hipotesis tabel 4.5 menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Sample T-Test*), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan kecepatan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan kecepatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Club Tunas Harapan Bengkulu Selatan.
2. Rata-rata waktu *dribbling* pemain mengalami peningkatan setelah diberikan latihan kecepatan selama enam minggu, menunjukkan bahwa latihan kecepatan efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan

sesudah latihan, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan berkontribusi positif terhadap keterampilan *dribbling* pemain..

Daftar Pustaka

- Akhmad Noor, dkk. (2018). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Sepak Bola pada Klub Red Bee Warrior Mataram tahun 2018*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan. JISP Vol.2 No. 1. ISSN 2598-9944.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1197-1210.
- Alfan, F. (2021). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Dribbling Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta Skripsi*. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 4(1), 1-2.
- Budiman, A., & Sin, T.H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Gounder, S. (2012). Chapter 3 – *Research methodology and research questions*. *Research methodology and Research Method*, March 2012, 84-193.
- Hartomo, Solah Solahuddin, A. I. *Latihan Kecepatan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola*. 9 (1), 38 – 46.
- Haryanto, H. (2019) Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 57-69.
- Kothari, C. R. (2004) *Research Methologi*, New Age International Ltd Publisher.
- Mahfudz, Muhammad Ali. *Latihan Circuit Upaya Untuk Meningkatkan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Di Ssb Gelora Putra Delta Sidoarjo*. Diss. Universitas Pgrri Adi Buana Surabaya, 2022.
- Mujib, A., Supriadi, D., & Kurniawan, R. (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, dan Koordinasi terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 45-56. Diakses dari

- <https://media.neliti.com/media/publications/474700-none-94e20127.pdf>.
- Saputra, R., Pratama, H., & Wijaya, A. (2019). Pengaruh Latihan Sprint Pendek dan Agility Berbasis Dribbling terhadap Kemampuan Menguasai Bola dalam Sepak Bola. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 7(2), 45-56. Diakses dari <https://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10079>.
- Setiawan, A., Nugroho, T., & Pratama, F. (2021). Pengaruh Latihan Kecepatan Dribbling terhadap Waktu Tempuh Menggiring Bola dan Efektivitas Situasi Satu Lawan Satu pada Pemain Sepak Bola Remaja. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 13(2), 105-112.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wijaya, A., & Prasetyo, B. (2020). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kontrol Bola terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Usia Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 112-123.