

Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Di Sekolah Sepakbola (SSB) UNIBRAW 82 Malang 2021

Sudarsono, Muhammad Abu Bakar, Dedy Irawan

PJKR, IKIP Budii Utomo

e-mail: ssudar004@gmail.com Muhammadcobink8@gmail.com dedyirawan@budiutomomalang.ac.id

Abstract

Football is very necessary for sportivity and fair play. Football becomes a very interesting sport. Football Players must have physical ability, good technique, strategy and mentality. Players who have speed, good agility, and dribbling will make it easier for players to enter the opponent's defense and score goals. This study used an experiment with a single group pretest and posttest design pattern. The samples taken from the total population is 30 players. The sample divided into 2 experimental groups process of implementing the action. experimental group 1 was given a speed training program while the experimental group 2 was given agility training program. Data collection in this study was a test technique with the type of test being performance, namely ball dribbling test. The results of data analysis, can be concluded. (1) There is a change in speed training on dribbling ability in soccer school players Unibraw 82 Malang. It is proven that the ttest value of the experimental group 1 is $4.40 > t_{table} (1.70)$, so the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted (2) There is an effect of agility training on the dribbling ability of the football school players of Unibraw 82 Malang. It is proven that the value of experimental group 2 is $6.6 > t_{table} (1.70)$, so the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted (3) There is no difference in the effect of speed and agility training on dribbling abilities in Unibraw soccer school players 82 Malang. It is proven that the ttest value of the research is $0.245 < t_{s0.095} (1.70)$ and $t_{s0.99} (2.46)$. so that the alternative hypothesis (H_a) is rejected and the null hypothesis (H_0) is accepted

Keywords: training, speed, agility, dribbling.

Abstrak

Permainan sepak bola sangat diperlukan sportifitas dan fair play sehingga sepak bola menjadi olah raga yang sangat menarik. Pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknik, strategi dan mental yang bagus. Pemain yang memiliki kecepatan, kelincahan dan dribbling yang bagus akan memudahkan pemain memasuki pertahanan lawan dan memudahkan untuk mencetak goal. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan pola single group pretest and posttest design. Jumlah sampel penelitian diambil dari jumlah seluruh populasi, yaitu 30 pemain. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen. Proses pelaksanaan tindakan, kelompok eksperimen 1 diberikan program latihan kecepatan, sedangkan kelompok eksperimen 2 diberikan program latihan kelincahan. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes dengan jenis tes adalah perbuatan (performance), yaitu tes dribbling bola. Hasil analisis data, dapat disimpulkan,; (1) Ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Terbukti, nilai ttest kelompok eksperimen 1 adalah $4,40 > t_{tabel} (1,70)$, sehingga hipotesis nol

(Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. (2) Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Terbukti, nilai ttest kelompok eksperimen 2 adalah $6,6 > t_{tabel} (1,70)$, sehingga hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. (3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Terbukti nilai ttest penelitian adalah $0,245 < t_{0,095} (1,70)$ dan $t_{0,99} (2,46)$, sehingga hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

Kata kunci: latihan, kecepatan, kelincahan, dribbling

A. PENDAHULUAN

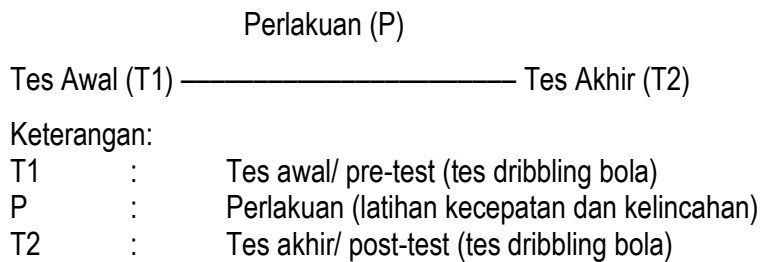
Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia, termasuk di Indonesia. Permainan sepak bola identik sekali dengan lari, karena lari merupakan kekuatan yang utama dalam permainan sepak bola, para pemain sepak bola 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

Pada saat ini banyak sekali pemain-pemain kurang memperhatikan dalam meningkatkan latihan kecepatan, kelincahan dan teknik dribbling, sehingga berpengaruh terhadap penampilan pada saat pertandingan. Dalam penelitian ini memiliki tujuan apakah ada pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola di SSB Unibraw 82 Malang.

B. 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.



Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes dribbling bola sebelum diberikan perlakuan, yang disebut dengan tes awal (T1).
2. Pemberian perlakuan, berupa program latihan kecepatan dan kelincahan seperti yang telah ditentukan (lampiran).
3. Tes dribbling bola setelah diberikan perlakuan, yang disebut dengan tes akhir (T2).

Pengumpulan data tes dribbling bola dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan tes performance sebelum dan sesudah memperoleh latihan kecepatan dan kelincahan. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data, sebagai berikut:

- a. Tes yang digunakan adalah tes dribbling bola berkelok-kelok/ zigzag.
- b. Penjelasan tentang petunjuk pelaksanaan tes dribbling bola.
- c. Tiap sampel melakukan percobaan secara bergilir berdasarkan nomor urut presensi.
- d. Pelaksanaan tes, Rancangan penelitian korelasi bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel. Hubungan yang dimaksud adalah hubungan fungsional yang didasarkan pada teori yang sudah ada dan logika berfikir yang dapat diterima, sehingga korelasi yang dimaksud bukan hanya menghubungkan dua kata yang memiliki makna, namun benar - benar didasari oleh teori tertentu (Winarno, 2011:55).

Dalam penelitian ini digunakan analisis statistik, yaitu melalui pengaplikasian rumus uji-t, dengan alasan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berupa angka-angka. Oleh karena dalam penelitian ini terdapat nilai suatu tes dari data kelompok eksperimen yang sudah dicocokkan pada masing-masing individunya maka untuk pengujian signifikan menggunakan

uji-t dengan rumus pendek (short methode) sesuai dengan pendapat Suharsimi Arikunto (2010:349). Untuk analisa data diperlukan suatu rumus uji-t, sebagai berikut:

1. Penghitungan ttest masing-masing kelompok eksperimen

$$t_{\text{test}} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- ttest = Rumus penghitungan ttest untuk masing-masing kelompok eksperimen
Md = Selisih rata-rata nilai tes akhir (X2)–tes awal (X1) masing-masing kelompok eksperimen
 $\sum xd^2$ = Total deviasi individual dari Md masing-masing kelompok eksperimen
N = Jumlah sampel atau testee pada masing-masing kelompok eksperimen

Untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat kesengamaan/ kesalahan atau taraf signifikansi 5%, maka nilai t haruslah sama atau lebih besar dari ttabel. Derajat kebebasan dari tes ini adalah N-1 (Suharsimi Arikunto, 2010).

2. Uji beda mean kedua kelompok eksperimen

Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari masing-masing variabel bebas (latihan kecepatan dan kelincahan) terhadap variabel terikat (kemampuan dribbling bola), maka digunakan analisis beda mean menurut Suharsimi Arikunto (2010:354), sebagai berikut:

$$t_{\text{test}} = \frac{Md_2 - Md_1}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2 + \sum x_2^2}{N_1 + N_2 - 2}\right)\left(\frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}\right)}}$$

Keterangan:

- Md1 = Selisih rata-rata nilai tes akhir (X2)–tes awal (X1) kelompok eksperimen 1
Md2 = Selisih rata-rata nilai tes akhir (X2)–tes awal (X1) kelompok eksperimen 2
 $\sum x_1^2$ = Total deviasi individual dari Md ($\sum xd^2$) kelompok eksperimen 1
 $\sum x_2^2$ = Total deviasi individual dari Md ($\sum xd^2$) kelompok eksperimen 2
N1 = Jumlah sampel atau testee kelompok eksperimen 1
N2 = Jumlah sampel atau testee kelompok eksperimen 2

Selanjutnya, untuk dapat dikatakan signifikan pada tingkat kesengamaan/ kesalahan atau taraf signifikansi 0,95% dan 0,99%, maka nilai t haruslah sama atau lebih besar dari ttabel. Derajat kebebasan dari tes ini adalah N1 + N2 - 2 (Suharsimi Arikunto, 2010).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah didapatkan, maka akan dijabarkan uraian data sebagai berikut:

Tabel 1. Kelompok eksperimen 1
Deskripsi Data Tes Dribbling Bola

Uraian	Pretest (X1)	Posttest (X2)
Rata-rata	13	12,27

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Sesuai dengan tabel di atas, maka dapat diberikan penjelasan, sebagai berikut:

a. Data pengambilan pertama (pretest), untuk tes dribbling bola, memiliki nilai lebih rendah (waktu lebih lambat) dibandingkan dengan data pengambilan kedua (posttest). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan posttest, pemain memperbaiki kemampuan dribbling bola yang dilakukan. Terbukti, rata-rata kemampuan dribbling bola pemain pada pretest adalah 13 menit, sedangkan pada posttest adalah 12,27 (meningkat 0,73 menit/waktu lebih cepat 0,73 detik).

b. Setelah dilakukan pretest atau tes awal, kemudian peneliti melaksanakan atau memberikan program latihan kecepatan pada pemain. Berdasarkan hasil tes akhir, dapat diketahui bahwa program latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan dribbling bola pemain. Terbukti, rata-rata kemampuan dribbling bola pemain pada pretest adalah 13 menit, sedangkan pada posttest adalah 12,27 (meningkat 0,73 menit/waktu lebih cepat 0,73 detik).

Tabel 2. Kelompok eksperimen 2
Deskripsi data tes dribbling bola

Uraian	Pretest (X1)	Posttest (X2)
Rata-rata	13	12,2

Sumber: data diolah peneliti, 2021

Sesuai dengan tabel di atas, maka dapat diberikan uraian, sebagai berikut:

- a. Data pengambilan pertama (pretest), untuk tes dribbling bola, memiliki nilai lebih rendah (waktu lebih lambat) dibandingkan dengan data pengambilan kedua (posttest). Hal ini berarti bahwa pada pelaksanaan posttest, pemain memperbaiki kemampuan dribbling bola yang dilakukan. Terbukti, rata-rata kemampuan dribbling bola pemain pada pretest adalah 13 menit, sedangkan pada posttest adalah 12,2 (meningkat 0,8 menit/waktu lebih cepat 0,8 detik).
- b. Setelah dilakukan pretest atau tes awal, kemudian peneliti melaksanakan atau memberikan program latihan kelincahan pada pemain. Berdasarkan hasil tes akhir, dapat diketahui bahwa program latihan tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan guna meningkatkan kemampuan

dribbling bola pemain. Terbukti, rata-rata kemampuan dribbling bola pemain pada pretest adalah 13 menit, sedangkan pada posttest adalah 12,2 (meningkat 0,8 menit/waktu lebih cepat 0,8 detik).

Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t akhirnya didapatkan data, sebagai berikut:

Tabel 3. Data hasil olahan uji-t

Antara pretest dan posttest dribbling bola pada kelompok eksperimen 1

Uraian	Rata-rata	Ttest	d.b	Ttabel	Taraf Signifikasi
Pretest	13	4,40	29	1,70	5%
Posttest	12,27				

Sumber: data diolah, 2021

Sesuai dengan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji t untuk tes dribbling bola kelompok eksperimen 1 memiliki nilai ttest sebesar 4,40, sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 5% dan d.b. (derajat kebebasan) 29 adalah 1,70

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai ttest (4,40) > ttabel (1,70), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Unibraw 82 Malang.

Tabel 4. Data hasil olahan uji-t

Antara pretest dan posttest dribbling bola pada kelompok eksperimen 2

Uraian	Rata-rata	Ttest	d.b	Ttabel	Taraf Signifikasi
Pretest	13	6,6	29	1,70	5%
Posttest	12,2				

Sumber: data diolah, 2021

Sesuai dengan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji-t untuk tes dribbling bola kelompok eksperimen 2 memiliki nilai ttest sebesar 6,6, sedangkan nilai ttabel pada taraf signifikansi 5% dan d.b. (derajat kebebasan) 29 adalah 1,70.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai ttest kelompok eksperimen 2 (6,6) > ttabel (1,70), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Unibraw 82 Malang.

Berdasarkan hasil penghitungan, maka data hasil penghitungan tersebut disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Hasil analisis beda mean posttest kedua kelompok eksperimen

Data	Rata-rata	Ttest	d.b.	Ttabel	
				Trf. Sig 0,95%	Trf. Sig 0,99%
Posttest X1	12,7	0,245	29	1,70	2,46
Posttest X2	12,2				

Sumber: Data diolah, 2021

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai ttest = 0,245. Dengan d.b. 29, selanjutnya dilakukan pengtesan satu skor. Dalam Lampiran 8, diketahui harga t kritik/tabel pada $ts_{0,95} = 1,70$ dan pada $ts_{0,99} = 2,46$.

Dari hasil analisis data di atas, diketahui bahwa nilai ttest = 0,245 < nilai $ts_{0,95} = 1,70$ dan $ts_{0,99} = 2,46$. Hal ini berarti bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nihil (H_o) diterima, sehingga dinyatakan tidak ada perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Unibraw 82 Malang.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan, dimana nilai ttest kelompok eksperimen 1 adalah 4,40 > nilai ttabel (1,70) taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.
2. Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada pemain sekolah sepak bola Unibraw 82 Malang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan, dimana nilai ttest kelompok eksperimen 2 adalah 6,6 > nilai ttabel (1,70) taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada pemain sekolah sepak bola UNIBRAW 82 Malang. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan beda mean kedua kelompok eksperimen, dimana didapatkan nilai ttest penelitian sebesar 0,245 < nilai $ts_{0,095}$ (1,70) dan $ts_{0,99}$ (2,46), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak. Tidak adanya perbedaan hasil tes antar kedua kelompok eksperimen tersebut disebabkan oleh

faktor usia yang tidak jauh berbeda, pemberian kesempatan dan porsi latihan yang sama dan merata pada masing-masing pemain, maupun pemilihan bentuk latihan yang tepat (fokus latihan) guna melatih kecepatan dan kelincahan dalam upaya meningkatkan kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anton Triadi. 2009. *Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SDN 1 Arjowinangun Kota Malang Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: Program Sarjana Strata Satu (S-1).
- Cooper, Kenneth. H. 1982. *The Aerobics Program For Total Weel-Being*. New York: M. Evans and Company Inc.
- Harsono.1988.*Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Oyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga kependidikan.
- Kushandoko. 2002. *Melatih Sepak Bola Usia Dini Ala Rusdy Bahalwan*. Surabaya: Metro Media.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*.Surabaya: Unesa University Press Anggota IKAPI.
- Online.[http://ilmukeolahragaan.blogspot.com/2011/03/pengertian-dan-fungsi dribbling.html?m=1](http://ilmukeolahragaan.blogspot.com/2011/03/pengertian-dan-fungsi-dribbling.html?m=1) (diakses 1 April 2015).
- Scheunemann, Timo. Reyna, Claudio. Peres. Gunadi, Paul. Ibo, Matias. Sugiri, Heru 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: Gheeto TW, Timo Scheunemann, Kasmawati.
- Sudarsono. 2014. *Pengembangan Model-Model Latihan Dribbling Dalam Bentuk Permainan Di Sekolah Sepak Bola Unibraw 82 Malang Usia 15-16 Tahun*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana IKIP Budi Utomo.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training: Josef Nossek Teori Umum Latihan*. Terje-mahan oleh M. Furqon H. 1995. Surakarta: Penterjemahan Langsung.
- Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.