

**Pengaruh Latihan *Agility* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola
Pemain SSB Koto Majidin Kabupaten Kerinci
(*The Effect Off Agility Training on Football Dribbling Ability Of SSB
Players Koto Majidin Kabupaten Kerinci*)**

Edo Yuliandra Pratama

Pendidikan Olahraga, STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jambi, Indonesia
edoyuliandra06@gmail.com

Article Info	Abstract (Bahasa Inggris)
<p>Article history:</p> <p>Received Revised Accepted</p>	<p><i>This study aims to see the effect of agility training on soccer dribbling ability at SSB Koto Majidin, Kerinci Regency. This type of research is Experimental. The population in this study were Kotomajidin football players, Kerinci Regency, totaling 40 people. The sampling technique was purposive sampling, as many as 25 people. The data obtained is by doing a dribbling ability test. Data were analyzed using T test. Based on the results of hypothesis testing, it can be seen that $t_{count} (9.174) > t_{table} (1.711)$. This means that the research hypothesis can be accepted. Thus, it can be concluded that agility training has a significant effect on dribbling ability. The increase in the dribbling ability of the SSB Kotomajidin ball in Kerinci Regency is 1.39 seconds, from an average score of 5.92 seconds in the pre test to 4.6 seconds in the post test.</i></p>
<p>Keywords:</p> <p>Agility Dribbling Skills</p>	<p>Abstrak (Bahasa Indonesia)</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan <i>agility</i> terhadap keterampilan <i>dribbling</i> sepakbola SSB Koto Majidin Kabupaten Kerinci. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Kotomajidin Kabupaten Kerinci berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah <i>purposive sampling</i> yaitu sebanyak 25 orang. Data yang diperoleh yaitu dengan melakukan tes kemampuan <i>dribbling</i>. Data dianalisis dengan menggunakan uji T . Berdasarkan Hasil pengujian Hipotesis terlihat bahwa $t_{hitung} (9.174) > t_{tabel} (1,711)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan <i>agility</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan <i>dribbling</i>. Peningkatan kemampuan <i>dribbling</i> bola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci ini adalah sebesar 1,39 detik, yaitu dari skor rata-rata 5.92 detik pada <i>pre test</i> menjadi 4.6 detik pada <i>pos test</i>.</p>
<p>Corresponding Author:</p> <p>Edo Yuliandra Pratama Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh E-mail: edoyuliandra06@gmail.com</p>	

1. PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam berbagai bidang dewasa ini, telah mengalami kemajuan yang cukup besar, begitu juga pembangunan dalam

bidang olahraga, pembangunan dibidang olahraga pada dasarnya ditujukan agar dapat mencapai prestasi dan mendapatkan gelar juara.

Disisi lain dapat juga kita lihat dengan adanya diklat-diklat sepakbola di beberapa provinsi dan banyaknya pembinaan klub sepakbola di setiap daerah di Indonesia. Maka dapat disimpulkan untuk pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu Kondisi Fisik, Teknik, Taktik, Mental.

Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik. Karena mental mempengaruhi taktik baik individual maupun kelompok, Syafrudin (2012: 24).

Kualitas fisik yang diperlukan untuk pemain sepak bola, di samping tingkat kemampuan teknik yang baik, maka unsur- unsur seperti: kecepatan (*speed*), daya ledak (*explosive power*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*) haruslah dibina.

Ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi dalam prestasi olahraga sepakbola, diantaranya : faktor fisik, teknik, taktik, mental, dan sarana dan prasarana. Yang mana Weineck dalam Syafrudin (2006 : 29) mengemukakan:

“ Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi, adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental, dan sarana dan prasarana yang digunakan”.

Agar dapat menghasilkan pemain yang handal, pembina/pelatih harus melakukan pembinaan yang teratur, terarah, dan kontiniu. Selain itu pembinaan juga dapat lebih diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, yang mana salah satunya dapat ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah. Karena hubungan keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sering menjadi permasalahan dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kemampuan *dribbling*, dan kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan kemampuan *dribbling* adalah *agility*. Menurut Syafrudin (2006 : 1) secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu pemain itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki pemain yang dapat menentukan dan mempengaruhi kemampuan *dribbling*, salah satunya *agility* (kelincahan). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri pemain yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* nya seperti kualitas pelatih, program latihan serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan.

Dari ungkapan di atas, dapat dikemukakan faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain adalah *agility*. Karena dengan kurangnya *agility* pemain dapat dengan mudah di jaga oleh lawan, dan pemain juga tidak dapat melakukan *dribbling* dengan efektif disebabkan oleh kekakuan gerakan dalam *dribbling* bola, yang mengakibatkan bola sulit dikuasai dan mudah di rampas oleh lawan. Maka penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan

agility terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola SSB Koto Majidin Kabupaten Kerinci.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini seluruh dunia. Sepakbola sendiri telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari masa ke masa mulai dari bentuk yang sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari oleh banyak orang baik anak-anak, dewasa, orang tua, laki-laki maupun perempuan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola itu sendiri.

Tim Mata Kuliah Sepakbola (2012:29) mengemukakan bahwa “permainan sepakbola adalah permainan 11 lawan 11 yang dipimpin seorang wasit dibantu 2 orang asisten wasit, serta satu wasit cadangan. Permainan berlangsung pada lapangan berukuran panjang 100m-110m dan lebar 64m-75m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan kesebelasan yang lain”.

Wahyuni, dkk (2010:3) mengemukakan bahwa Sepakbola merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, pemain dalam sepakbola berjumlah 11 orang. Dalam sepakbola setiap pemain memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali menggunakan tangan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan semua anggota badan selama dalam batas garis 16 meter.

Selanjutnya Herwin (2004:21-49) berpendapat “Permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi: 1) Gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok dan berhenti tiba-tiba. 2) Gerak atau teknik dengan bola. Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball felling*); b) mengoper bola (*passing*); c) menendang bola ke gawang (*shooting*); d) menggiring bola (*dribbling*); e) menerima bola dan menguasai bola (*receiveing andcontrolling the ball*); f) menyundul bola (*heading*); g) gerak tipu (*feinting*); h) merebut bola (*sliding tackleshielding*); i) melempar bola ke dalam (*throw-in*); dan j) menjaga gawang (*goal keeping*)”. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Kemampuan *dribbling* Sepakbola

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009 : 896) mengemukakan kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya kuasa (bisa atau sanggup) melakukan sesuatu. Jadi, kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan.

Dribbling merupakan aktivitas atau gerakan yang dibentuk oleh faktor genetik yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu *dribbling* merupakan suatu gerakan yang harus dipelajari melalui latihan. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan baik itu menggunakan dengan sisi kaki bagian luar, sisi kaki bagian dalam, dan menggiring menggunakan kura-kura kaki.

Menurut Mielke (2003:1) “*Dribbling* merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak,

berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Lanjut Gifford (2007:46) “*Dribbling* adalah menggerakkan bola secara terkontrol dengan serangkaian tendangan pendek atau mengarahkan”. Pada hakekatnya kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan seorang pemain dalam permainan sepakbola yang mengerahkan seluruh tubuhnya untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola yang tetap dekat pada kaki dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan.

Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol kegawang lawan. Oleh sebab itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus diberikan pembinaan kepada atlet. Agar dapat memenuhi kebutuhan pemain pada saat *dribbling* bola berpindah tempat dengan cepat dibutuhkan unsur kondisi fisik yaitu kelentukan dan kelincahan.

Hakikat Agility (Kelincahan)

Menurut Muchtar, (1992: 91) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat. Sedangkan menurut (Arsil, 2011: 138) mengatakan bahwa: kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas.

Pada cabang olahraga sepakbola, untuk menghasilkan *agility* yang baik dan dapat mempermudah penguasaan teknik bermain, efektif dan efisien di dalam pemberian tenaga dan hal ini berlaku pada kemampuan *dribbling* pemain. Salah satu bentuk latihan *agility* dapat dilakukan dengan latihan lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu dengan bola atau *dribbling* bola *zig-zag* melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

Apabila seseorang pemain dapat *mendribbling* bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang atlet tidak dapat *mendribbling* bola dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah untuk merampas bola.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, pada hakekatnya *Agility* merupakan seluruh daya dan upaya pemain dalam berlari mengarahkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk melakukan *dribbling* dalam situasi yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah secara cepat dengan waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis penelitian ini adalah eksperimen, dimana penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Agility* terhadap keterampilan *mendribbling* bola pemain SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci.

a. Data Pre test Keterampilan Dribbling

Berdasarkan analisis data tes awal (*pre test*) kelompok latihan sebelum diberi latihan *agility* dengan jumlah sampel 25 diperoleh hasil kemampuan *dribbling* dengan waktu tercepat 5.09 detik, waktu terlambat 6.82 detik, rata-rata (*mean*) 5.92 detik, median 6.02, dan simpangan baku (*SD*) 0.53.

b. Data *Pos test* Keterampilan *Dribbling*

Hasil tes akhir (*pos test*) kelompok latihan setelah diberikan latihan *agility* dengan jumlah sampel 25 diperoleh hasil kemampuan *dribbling* dengan waktu tercepat 3.81 detik, waktu terlambat 5.92 detik, rata-rata (*mean*) 4.6 detik, median 4.6, dan simpangan baku (SD) 0.78.

c. Pengujian Persyaratan Analisis**1. Uji Normalitas**

Dari hasil pengolahan data uji Normalitas dengan Uji Liliefours diperoleh angka normalitas distribusi data *pre test* adalah 0,145 dengan probabilitas (sig.) 0,173. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *pos test* adalah 0,112 dengan probabilitas (sig.) 0,173. Dengan $\alpha > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian memiliki *varians* yang sama (homogen) atau tidak. Hasil analisis data diperoleh homogenitas data tes awal dan tes akhir nilai F_{hitung} adalah 2.15 sedangkan F_{tabel} dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan dengan taraf signifikansi probability pada setiap variabel lebih besar dari 0,05, jadi didapat $F_{hitung} = 2,82$ dengan demikian berarti bahwa data penelitian ini adalah homogen. ini dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $2.15 < 2,82$.

3. Uji Hipotesis

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes akhir (*pos test*) kemampuan *dribbling*, dengan jumlah sampel 25 orang. Adapun Hasil pengujian Hipotesis terlihat bahwa $t_{hitung} (9.174) > t_{tabel} (1,711)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan *dribbling*. Peningkatan Kemampuan *dribbling* bola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci ini adalah sebesar 1,39, yaitu dari skor rata-rata 5.92 pada *pre test* menjadi 4.6 pada *pos test*.

3. PEMBAHASAN

Latihan *agility* atau kelincahan merupakan salah satu dari bentuk latihan yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang berat karena dapat menentukan seberapa lincah orang dapat melakukan *dribbling* bola dengan baik. Apabila seorang pemain dapat *dribbling* bola dengan baik, dapat membantu pergerakannya, sehingga lawan sukar untuk membaca arah pergerakan serta kesulitan dalam merampas bola. Namun sebaliknya, apabila seorang pemain tidak dapat *dribbling* bola dengan baik, maka pergerakan bola yang dilakukan akan mudah ditebak arahnya sehingga lawan akan mudah merampas bola.

Dalam pelaksanaan penelitian, diambil data pertama kali yang dinamakan dengan *pre test*. *Pre test* ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal *dribbling* bola pemain. Dari data *pre test* didapatkan hasil kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci dengan rata rata 5.92 detik dan setelah diberikan latihan *agility* kemampuan *dribbling* pemain meningkat menjadi rata-rata 4.6 detik.. Ini berarti bahwa jika diberikan latihan *agility* maka waktu tempuh akan semakin berkurang bila dibandingkan sebelum pemberian latihan *agility*. Hasil analisis statistik

t-test pada taraf signifikan 0,05 dimana hasil tes akhir (*pos test*) keterampilan *dribbling*, dengan jumlah sampel 25 orang. Adapun Hasil pengujian Hipotesis terlihat bahwa $t_{hitung} (9.174) > t_{tabel} (1,711)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Peningkatan kemampuan *dribbling* bola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci ini adalah sebesar 1,39 detik, yaitu dari skor rata-rata 5.92 detik pada *pre test* menjadi 4.6 detik pada *pos test*.

Dari kajian teori yang telah dikemukakan tidak ada para ahli atau literatur yang menyatakan latihan *agility* dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribbling* seorang pemain sepakbola, namun dari hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *agility* terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci dengan bukti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.174 > 1.711$). Artinya *agility* dapat memberikan pengaruh kepada kemampuan *dribbling* bola pemain. Oleh sebab itu latihan *agility* harus diberikan kepada pemain sepakbola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci untuk peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan Hasil pengujian Hipotesis terlihat bahwa $t_{hitung} (9.174) > t_{tabel} (1,711)$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Terlihat peningkatan kemampuan *dribbling* bola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci ini adalah sebesar 1,39 detik, yaitu dari skor rata-rata 5.92 detik pada *pre test* menjadi 4.6 detik pada *pos test*.
- b. Karena nilai $t_{hitung} (9.174) > t_{tabel} (1,711)$, maka H_0 ditolak. Artinya latihan *agility* dapat memberikan peningkatan kepada kemampuan *dribbling* bola pemain. Oleh sebab itu latihan *agility* harus diberikan kepada pemain sepakbola SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci untuk peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain.

4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

- a. Bagi pelatih disarankan mengembangkan latihan *agility* untuk peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Kotomajidin Kabupaten Kerinci karena dari penelitian yang sudah saya lakukan membuktikan bahwa latihan *agility* dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* bola.
- b. Bagi atlet disarankan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
- c. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

REFERENSI

- Arsil, dkk. 2014. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Sari Bahan Kuliah di FIK UNP.
- Arsil, 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Sukabina.
- Djezed, Zulfar dan Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: IKIP Padang
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikti
- Pate, R. Russell. Dkk. 2003. *Dasar- Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Diterjemahkan oleh kasiyo dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabet.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga)*. Padang: UNP Press.
- Syahara Sayuti. 2000. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik & Motorik*. Padang: UNP
- TIM Sepakbola. 2012. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia. No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Wahyuni, Sri. Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yulifri. 2011. *Permainan sepakbola*. Padang: UNP PRESS