

Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Teuku Reynaldi*, Wening Nugraheni, Ahmad Alwi Nurudin

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: teukureynaldi02@gmail.com

ABSTRACT

The background of this research is because of the low level of students' basic dribbling techniques in futsal games. Children often make mistakes in dribbling. This can be seen when students perform dribbling techniques that are difficult to control using their feet and are easily captured by opponents. This study aims to determine the effect of agility training on the dribbling skills of futsal extracurricular students at SMP Negeri 1 csaat. This study uses a quantitative method of experimental type. Using the One Group Pretest – Post Test Design research design, the population and sample in this study were 20 extracurricular students at SMPN 1 Cisaat, so they used a total sampling technique. This study used Bobby Charlton's dribbling test which was used as an instrument in collecting data for this study. The results showed that students' ability to dribble after agility training was better than before. The mean difference test with paired samples t-test showed that there were significant differences in students' dribbling abilities before and after agility training. From these results, the conclusion of this study is that agility training has a significant effect on the dribbling skills of extracurricular students at SMPN 1 Cisaat.

Keywords: agility; dribbling; futsal

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena rendahnya teknik dasar dribbling siswa dalam permainan futsal. Anak sering melakukan kesalahan pada Dribbling. Hal ini terlihat saat peserta didik melakukan teknik Dribbling sulit dikontrol menggunakan kaki dan mudah direbut dengan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan Dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 csaat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis eksperimen. Dengan menggunakan dessain penelitian One Group Pretest – Post Test Design, populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Cisaat sehingga menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan tes menggiring bola Bobby Charlton yang digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data untuk penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan tes kemampuan siswa dalam menggiring bola sesudah latihan kelincahan lebih baik dibanding sebelumnya. Uji beda rata-rata dengan t-test paired samples menunjukkan ada perbedaan signifikan kemampuan dribbling siswa sebelum dan sesudah latihan kelincahan. Dari hasil tersebut, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan kelincahan berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan Dribbling siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cisaat.

Kata Kunci: kelincahan; dribbling; futsal

Article History:

Received 2023-02-18

Accepted 2023-04-29

DOI:

10.56916/ejip.v2i2.359



1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses aktivitas jasmani yang tujuannya menaikkan kebugaran jasmani, berbagi keterampilan motorik, melalui aktivitas kegiatan jasmani. Olahraga ialah suatu proses perubahan perilaku serta tingkah laku individu juga sekelompok orang dalam suatu proses pendewasaan melalui upaya pengajaran serta latihan fisik melalui aktivitas jasmani serta bertujuan untuk mendapatkan prestasi (Pangrestu, 2019). Olahraga yang digemari masyarakat salah satunya adalah futsal. Futsal merupakan cabang olahraga baru. Pada awalnya futsal dianggap sebagai permainan mini dari sepakbola. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, anak tidak dituntut untuk berprestasi karena waktu yang terbatas serta jumlah peserta didik yang tidak sebanding dengan sarana dan prasarana yang terdapat di sekolah. Salah satu cara yang paling efektif untuk mengembangkan minat dan bakat yang dapat menunjang prestasi siswa di bidang olahraga adalah dengan mengadakan kegiatan diluar jam pelajaran yaitu kegiatan ekstrakurikuler. Wiyani (2013) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan dalam mengembangkan aspek-aspek tertentu dari apa yang ditemukan pada kurikulum yang sedang dijalankan, termasuk yang berhubungan dengan bagaimana penerapan sesungguhnya dari ilmu pengetahuan yang dipelajari oleh siswa yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan hidup mereka maupun sekitarnya.

Di SMP Negeri 1 Cisaat, terdapat kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga yang banyak diikuti siswa, yaitu futsal. Namun dari hasil observasi, hampir sebagian besar peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat masih lemah dalam melakukan dribbling. Dari jumlah siswa ekstrakurikuler futsal 20 orang siswa ada 12 siswa yang masih sering melakukan kesalahan pada *Dribbling* maksimal dalam penguasaan teknik *Dribbling*. Mereka tampak kesulitan dalam melakukan kontrol menggunakan kaki sehingga bola mudah direbut lawan. Jika pemain futsal masih kesulitan dalam melakukan salah satu teknik dasar maka akan kesulitan dalam mendapatkan prestasi. Dengan demikian sangat penting untuk memecahkan masalah lemahnya keterampilan dribbling pemain futsal di SMP Negeri 1 Cisaat.

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai pemain. kemampuan dribbling dilakukan dengan menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus di atas tanah dengan waktu yang singkat (Aprilianto et al, 2022; Wibowo, 2021). Teknik menggiring bola memiliki keunggulan dari teknik yang lain dalam permainan futsal. Menggiring bola merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan menggiring bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan (Putra & Afriza, 2020). Apabila seorang pemain tidak memiliki kemampuan yang baik pada saat menggiring bola, hal ini akan menyebabkan kesulitan bagi pemain yang lain untuk menempatkan posisi ketika melakukan serangan (Akmal & Lesmana, 2019; Gunawan & Suherman, 2016). Dengan menguasai teknik dasar menggiring bola seorang pemain akan mampu memberikan ruang terhadap pemain lain (Aprianova & Hariadi, 2017). Teknik dribbling yang baik juga dapat memberikan peluang untuk dapat mencetak angka dengan cara melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan shooting (Mudian & Prasetiyo, 2023). Dengan demikian, dengan keterbatasan teknik *Dribbling* akan mempengaruhi terhadap penampilan dalam bermain Futsal.

Melihat permasalahan keterampilan dribbling pemain futsal di SMPN 1 Cisaat, peneliti tertarik untuk membuat suatu program latihan dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar *Dribbling*. Latihan Kelincahan adalah latihan yang tepat, karena kelincahan akan memudahkan pemain menguasai bola atau melewati lawan dan pemain akan cepat berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain (Irawan & Hariadi, 2019; Sari, 2018). Kelincahan adalah kemampuan mengubah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya mengubah secara tepat dan cepat, selain tepat dan cepat perubahan yang terjadi tidak menghilangkan keseimbangan (Pratiwi & Prayoga, 2019; Susila, 2021). Latihan

kelincahan tidak akan berjalan dengan baik apabila pemain dan pelatih tidak berkomunikasi dengan baik, karena pemain dan pelatih harus satu tujuan sehingga akan terjadi kerja sama tim yang baik. Latihan kelincahan juga terbukti berpengaruh terhadap keterampilan dribel pemain futsal. Hal ini terungkap dalam beberapa penelitian yang dilakukan Akbari et al, (2019) terhadap pemain ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Pontianak, penelitian Angriawan & Asri (2022) pada pemain Futsal Mahasiswa STKIP YPUP Makassar, penelitian Juniarta (2022) pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Jati Agung Wage Taman Sidoarjo, dan penelitian Arsyad (2019) terhadap pemain futsal SMKN 3 Makassar. Atas dasar tersebut, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan kemampuan Dribbling menggunakan latihan kelincahan. Temuan penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan keterampilan dribbling pemain futsal.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode praeksperimental, dengan model rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan pretest dan posttes satu kelompok, sebelum pertemuan pertama dilakukan pretest selanjutnya selama delapan belas kali pertemuan diberikan perlakuan latihan dribble, dan setelah pertemuan terakhir dilakukan posttest untuk mengetahui data hasil latihan dari penelitian yang telah dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Cisaat dengan sampel penelitian adalah siswa peserta Ekstrakurikuler Futsal yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan menggunakan teknik eksperimen, obsevasi, dan pengukuran bentuk tes fisik. Teknik eksperimen digunakan pada waktu pelaksanaan eksperimen yang diberikan perlakuan selama 6 minggu. Teknik observasi digunakan untuk mengamati pelaksanaan perlakuan dan pada waktu pengambilan data awal. Teknik pengukuran bentuk tes keterampilan digunakan untuk mengukur keterampilan dribble siswa pada waktu pretest dan posttest. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t amatan ulang, karena dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, bentuk data rasio, dan hanya ada 1 kelompok. Sebelum melakukan uji-t tersebut terlebih dahulu dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas menggunakan uji Kolmo-gorov-smirnov, uji homogenitas menggunakan Levene Test, dan uji hipotesis menggunakan probabilitas 0.05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun data yang diperoleh dari *Dribbling* bola futsal yaitu *pretest* dan *posttest* dari sampel penelitian secara langsung dapat mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* bola futsal akan diuji sesuai dengan hipotesis. Hipotesis yang di berikan yaitu "Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cisaat tahun ajaran 2021. Data hasil tes disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Statistik

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pretest	20	25.8495	4.28670	19.92	34.48
posttest	20	23.4300	4.03223	17.62	32.32

Untuk melihat model regresi variabel dependen dan variabel independennya memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas ini dapat dilihat tabel 2. Dari data pada tabel 2

menunjukkan bahwa data tes keterampilan dribbling baik pada pretest maupun post test memiliki distribusi yang normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

		pretest	posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	25.8495	23.4300
	Std. Deviation	4.28670	4.03223
Most Extreme Differences	Absolute	.164	.152
	Positive	.164	.152
	Negative	-.094	-.098
Kolmogorov-Smirnov Z		.732	.680
Asymp. Sig. (2-tailed)		.657	.745

Selanjutnya dilakukan Uji Homogenitas dengan hasil tersaji pada tabel 3. Uji homogenitas digunakan untuk dapat mengetahui ada atau tidaknya kesamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ialah jika nilai signifikan (sig) > 0,05 maka varian dinyatakan sama (homogen) dan jika nilai signifikan(sig) < 0,05 maka varian dinyatakan tidak sama (tidak homogen). Setelah melakukan uji homogenitas hasil penelitian ini dengan diolah melalui program SPSS 16 disajikan kedalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.167	1	38	.685

Untuk mengetahui apakah variabel independent atau bebas ini berpengaruh nyata atau tidak terhadap variabel dependen atau terikat dilakukan uji t. Hasil perhitungan uji t ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji t

Data	t	df	Sig.
Pretest post test	1.839	38	0.074

Dari hasil uji perbedaan rata-rata (tabel 3) diperoleh hasil uji t dengan skor signifikansi 0,74. Karena skor tersebut di atas skor $\alpha + 0,05$ maka Hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap keterampilan Dribbling siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cisaat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan Dribbling siswa peserta ekstrakurikuler futsal. Faktor yang menyebabkan meningkatnya dribbling skill atau kemampuan menggiring bola dengan menggunakan metode latihan kelincahan adalah latihan tersebut menggunakan intensitas di atas ambang rangsang. Hal tersebut dikarenakan latihan di atas ambang rangsang dapat mempercepat perubahan fisikologis pada tubuh atlet yang melakukan latihan kelincahan. Latihan kelincahan menyebabkan terjadi otomatisasi dalam bergerak. Terjadinya peningkatan keterampilan dribbling bermain futsal ini disebabkan oleh adaptasi latihan fisik. Sebagai mana telah dikemukakan sebelumnya latihan kelincahan adalah bentuk latihan kelincahan yang

dilakukan dengan berbelok-belok dengan melewati tonggak atau cone yang telah disiapkan (Arwandi & Ardianda, 2018; Budiman & Sin, 2019). Tujuan latihan kelincahan adalah untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Solihin et al, 2016). Sehingga dari latihan yang diberikan dapat mempengaruhi keterampilan dribbling pemain futsal. Kelincahan adalah latihan yang berintensitas tinggi yang dilakukan dengan waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Manalu, 2016). Latihan kelincahan dapat meningkatkan reaksi gerak tubuh yang cepat dan efektif terdapat situasi yang kompetitif dan variatif (Arfanda et al, 2022). Selanjutnya, macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah wujud latihan yang mewajibkan atlet untuk bergerak dengan laju dan menganti arah dengan tangkas, bahkan tanpa kehilangan keseimbangan serta mengetahui dimana posisinya. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting dalam permainan futsal (Basri & Firdaus, 2020; Dewi, 2015). Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh pelatih futsal dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya adalah dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan kelicahan yang cukup bervariasi.

Di dalam cabang olaraga permainan futsal, kelincahan atau ketangkasan bisa memberikan kemudahan penguasaan teknik bermain, serta efisien dan efektif di dalam penggunaan tenaga pada saat melakukan dribbling (Razif et al, 2020). Selain itu, kegesitan dalam melakukan dribbling bola dapat membantu pemain dalam mengatasi situasi yang sulit selayaknya saat melakukan serangan ke daerah lawan (Basrizal et al, 2020). Keterampilan teknik olahraga tidak dapat dilakukan dalam waktu singkat, memerlukan waktu yang relatif lama serta perencanaan program yang sesuai dengan kebutuhan lapangan yang diinginkan untuk meningkatkan keterampilan gerak (Langga & Supriyadi, 2017; Ridlo et al, 2021). Maka program latihan merupakan komponen penting dalam pelatihan olahraga, penyusunannya tidak sembarangan dengan memberikan latihan seperti pada penentuan latihan untuk dribble bola, memerlukan data atlet terlebih dahulu. Untuk melaksanakan gerakan teknik dribble dengan baik dibutuhkan keterampilan mengarahkan bola, kelincahan, dan kecepatan.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* bola futsal pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain berdasarkan hasil test akhir yang lebih baik dibanding tes awal setelah diberikan *treatment* dengan latihan berulang-ulang.

5. REFERENSI

- Akbari, W., Hidasari, F. P., & Triansyah, A. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(12).
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197-1210.
- Angriawan, T., & Asri, A. (2022). Pengaruh Kekuatan Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Mahasiswa STKIP YPUP MAKASSAR. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 120-126.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 7(1).
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156-174.

- Arfanda, P. E., Puspita, L., & Wahid, W. M. (2022). *Implementasi Ilmu Keolahragaan dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*. Penerbit NEM.
- Arsyad, I. (2019). *Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan Dan Percaya Diri Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal Smkn 3 Makassar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32-32.
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62-65.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Dewi, A. R. (2015). Hubungan Berat Badan dan Tinggi Badan dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling bola Futsal pada atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Juniarta, T. A. (2022). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Jati Agung Wage Taman Sidoarjo* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Manalu, M. (2016). *Profil Kemampuan Fisik Atlet Cabang Olahraga Wushu Nomor Sanshou Pemusatan Latihan Daerah Pekan Olahraga Nasional (Pelatda Pon) Dki Jakarta 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Mudian, D., & Prasetyo, A. F. (2023). Korelasi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 9(1), 59-67.
- Pangrestu, P. (2019). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smrn 1 Kalapanunggal Tahun Ajaran 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis Kecepatan Reaksi Pada Atlit Bolavoli Uniska. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Dayaledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616-626.
- Razif, M., Mardela, R., & Irawadi, H. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 137-145.
- Ridlo, M. F., Indarto, P., & Or, M. (2021). *Keterampilan Long Service Forehand Bulutangkis (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga UMS Angkatan 2018)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sari, D. N. (2018). Konstribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada

- Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103-113.
- Solihin, A., Yusup, U., Satria, S., & Kusumah, W. (2016). Pengaruh Latihan 40-Yard Ladder Sprint dan Latihan Zigzag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 70-85.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.
- Wibowo, G. H. (2021). *Kontribusi Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Klub UIR Soccer School (UUS) Under 17 Tahun Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Wiyani, N. A. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep Praktek dan Strategi)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.