

## **PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SEYEGAN UNITED USIA 13-15 TAHUN**

### ***INFLUENCE OF AGILITY AND BALANCE TRAINING TO DRIBBLING ABILITY OF SSB SEYEGAN UNITED AGE 13-15***

Oleh: Ade Faisal Iswadin, FIK UNY ([adefaisaliswadin@gmail.com](mailto:adefaisaliswadin@gmail.com))

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan menggiring bola pemain SSB Seyegan United belum seluruhnya baik karena ditemukan kemampuan siswa yang berbeda-beda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Seyegan United usia 13-15 tahun yang berjumlah 20 anak. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menggiring bola.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,27 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : *latihan, kelincahan, keseimbangan, menggiring bola*

#### **Abstract**

*Background of this study is the ability of SSB Seyegan United football player that do not all good. This study aimed to know the influence of the agility and balance training to the dribble ability of SSB Seyegan United football player age 13-15. This was experimental research with one-group pretest-posttest design. Population of this study was 20 football player of SSB Seyegan United age 13-15. The sampling used purposive sampling technique. Instrumen that used in this study was dribble test ability. The result of this study showed that there was significant influence between agility and balance training and dribbling ability of SSB Seyegan United football player age 13-5. Mean difference value 5.27 and pretest mean 26.49. the result showed that the training was able to give better change 19.86% for the dribbling ability if compared to before training.*

Keyword : *training, agility, balance, dribbling*

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan untuk memasukan bola ke gawang lawan yang dimainkan oleh dua regu yang saling mengalahkan. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer saat ini dan banyak dicintai oleh sebagian besar masyarakat dunia sekarang ini. Ketertarikan masyarakat terhadap sepakbola dapat terlihat dari perilaku masyarakat terhadap sepakbola dari suka menonton pertandingan sepakbola, menjadi sponsor klub sepakbola dan bermain sepakbola.

Perkembangan sepakbola yang dewasa ini menjadi dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur. Sebuah tim sepakbola berlatih keras untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang indah dan menghibur dengan segala cara yang dibenarkan oleh aturan permainan sepakbola itu sendiri. Begitu banyaknya teknik bermain sepakbola dari teknik menggunakan bola sampai teknik tanpa bola menjadi alasan bahwa tim sepakbola membutuhkan latihan untuk memiliki keterampilan bermain yang baik.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan

bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Berbagai macam teknik bermain sepakbola seperti menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sering digunakan dalam permainan, maka dari itu teknik menggiring bola perlu dikuasai pemain sepakbola karena termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Dengan memiliki teknik menggiring yang baik maka pemain akan mampu membawa dan mengarahkan bola sebaik mungkin dan memudahkan kawan untuk mendapatkan bola. Selain itu, penguasaan bola yang baik akan memudahkan pemain untuk dapat menguasai bola selama mungkin dan menyulitkan lawan untuk dapat merebut bola.

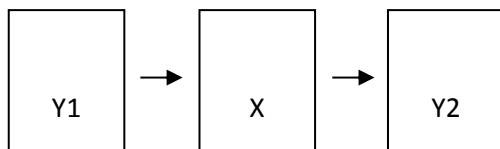
## METODE PENELITIAN

Penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian bersifat quasi. Menurut Hamid Darmadi (2011:36) penelitian yang bersifat penelitian quasi eksperimen atau arti lain dari semu. Penelitian kuasi eksperimen dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode pra- eksperimen

dengan desain penelitian menggunakan *one group Pretest- posttest Design*.

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *one grup pretest-posttest design*. Desain dalam penelitian ini adalah melakukan tes awal (*pretest*) kemudian pemberian treatment, diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil yang telah dicapai setelah adanya treatment. Model desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 1. Pre-eksperimen dengan desain *one grup Pretest- Posttest design*

Keterangan:

Y1: *Pre-test*

X: *Treatment*

Y2: *Post-test*

### Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat penelitian  
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Margokaton Seyegan Sleman.
2. Waktu penelitian  
Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2016.

### Target/Subjek Penelitian

Subjek Penelitian Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 188) subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu siswa SSB Seyegan United yang berjumlah sekitar 20 siswa yang berumur 13-15 tahun. Melihat keterbatasan peneliti dan pendekatan penelitian yang digunakan maka subjek penelitian di tentukan berdasarkan identifikasi sebagai berikut:

1. Siswa SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun
2. Aktif dalam mengikuti latihan selama 3 bulan dan intensif berlatih.
3. Sudah mengikuti minimal 1x kompetisi selama latihan di SSB Seyegan United.

Kriteria ini dipilih untuk lebih memudahkan dan memfokuskan penelitian pada satu daerah. Penentuan subjek dilakukan peneliti dengan menggunakan kriteria yang telah disebutkan diatas.

### Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini adalah melakukan tes awal (*pretest*) kemudian pemberian treatment, diakhiri dengan melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil yang telah dicapai setelah adanya treatment.

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

### 1) Tes keterampilan menggiring bola

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai keterampilan menggiring bola yaitu dengan menggunakan tes keterampilan menggiring bola dari Subagio Irianto (1995). Dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637.

- a. Tujuan adalah untuk mengetahui kemampuan menggiring bola pemain SSB Seyegan United.
- b. Alat dan Fasilitas
  1. Lapangan sepakbola.
  2. 8 buah *cones* dengan jarak 1,5 m.
  3. Bola kaki.
  4. *Stopwacth*, Meteran panjang, Kapur, dan Alat tulis.
- c. Petugas Tes : Pencatat waktu dan pencatat hasil terbaik yang dicapai dari dua kali kesempatan menggiring bola. Dalam satuan detik. Waktu yang dicatat satu angka di belakang koma.
- d. Pelaksanaan Tes
  1. Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis *start* dengan bola siap untuk di giring.
  2. Pada aba-aba “YA” testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang/ *cones* secara berurutan.

3. Jika ada kesalahan(ada pancang/ *cones* yang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola dengan melewati pancang/ *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.

4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki bergantian.

5. *Stopwatch* dihidupkan pada saat aba-aba “ dihidupkan pada saat aba-aba “YA”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis *finish*.

6. Setiap testi diberi kesempatan 2 kali dengan selang waktu maksimal 5 menit.

## Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan yaitu uji-t sampel berpasangan. Uji-t sampel berpasangan digunakan untuk membandingkan rata-rata dua variabel dalam satu kelompok (Jonatan Sarwono, 2009:134). Variabel yang dibandingkan adalah skor rata-rata antara Pretest dengan Posttest hasil tes kemampuan menggiring bola siswa SSB Seyegan united 13-15th.

Uji Prasyarat Analisis Sebelum dilakukan uji-t, perlu diuji prasyarat atau uji asumsi. Asumsi dasar penggunaan uji-t sampel berpasangan ialah perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal, varian

untuk masing- masing sampel boleh sama atau tidak sama.

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2006: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max \{S_n1 (X) - S_n2 (X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2006: 135)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut

$$: F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

(Sugiyono, 2006: 199)

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai pada taraf signifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$

maka varian data tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji t sampel berpasangan dengan kaidah  $t_{hitung}$  harus berada di daerah batasan penerimaan  $H_0$  dan nilai signifikansi harus lebih kecil dari 0.05 agar  $H_a$  diterima.

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\frac{X^2v}{N(N-1)}}$$

(Arikunto, 2010: 349)

Dengan keterangan :

$Md$  = mean dari perbedaan pretest dengan posttest

$xd$  = deviasi masing-masing subjek

$x^2d$  = jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan kelincahan dan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola SSB Seyegan United Usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 5,27 dan rerata *pretest* sebesar 26,49, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 19,86% untuk kemampuan

menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik Tingkat Kemampuan Menggiring Bola *Pretest*

<b>Statistik</b>	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
<i>Mean</i>	26,4950	21,2265
<i>Median</i>	26,5250	21,8050
<i>Mode</i>	18,12 <sup>a</sup>	17,39 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3,64107	3,55687
<i>Range</i>	17,14	12,99
<i>Minimum</i>	18,12	15,40
<i>Maximum</i>	35,26	28,39

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring bola *pretest* dengan rerata sebesar 26,49, nilai tengah 26,52, nilai sering muncul 18,12 dan simpangan baku 3,64. Sedangkan skor tertinggi sebesar 35,26 dan skor terendah sebesar 18,12. Sedangkan untuk *posttest* dapat dideskripsikan tingkat kemampuan menggiring bola 80 rerata sebesar 21,22, nilai tengah 21,80, nilai sering muncul 17,39 dan simpangan baku 3,55.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan dan keseimbangan mampu memberikan

kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola bila pemain sepakbola SSB Seyegan United usia 13-15 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik membutuhkan latihan yang benar. Latihan-latihan yang mendukung dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola tersebut harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik pemain.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa SSB Seyegan United ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan menggiring bola. Program latihan kelincahan dan keseimbangan bertujuan agar pemain dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu latihan kelincahan berpindah tempat dan mengubah arah secara cepat ini memberi sumbangan pada kemampuan menggiring bola. Selain itu latihan keseimbangan memberikan siswa untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan keseimbangan mendukung pergerakan atau tumpuan saat siswa menggiring bola. Besar harapannya siswa dapat mempunyai kelincahan yang bagus saat berlari tanpa bola atau saat menggiring bola dan keseimbangan yang kuat untuk

mempertahankan bola pada saat berebut bola dengan lawan dan tidak mudah jatuh saat *duel* dengan lawan.

### **Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.

Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOKIKIP.
- Sugiyono.(2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.