

LATIHAN KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA

Wahyu Jayadi, Anto Sukamto, dan Hasbunallah

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Jalan Wijayakusuma, Kampus UNM Banta-bantaeng, Makassar
Email: wahyu.jayadi@gmail.com

Abstract: Training of Agility and Dribbling Skills in Football Games. This experimental study aimed at finding out the effect agility training of both half circle and center circle models, and then the different effect both agility training model toward dribbling skill at football games. The research was carried out at Faculty of Sport Science State University of Macassar. This research included kind of experimental research, and used randomized group pretest posttest design. Sample consisted of 40 students who were divided into two groups with matching ordinal pairing techniques. The data are collected by using dribbling test at football games. The analyzing techniques of data were uji-t. The result of this research pointed that: 1) the agility training of half circle model was given effect that significance toward dribbling skill at football games; 2) the agility training of center circle model was given effect that significance toward dribbling skill at football games; 3) the result of agility training of half circle model was more effective used in teaching dribbling skill at football games than those using agility training of center circle.

Abstrak: Latihan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran dan model lingkaran berpusat serta perbedaan pengaruh kedua model latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental, dan menggunakan *randomized group pretest posttest design*. Sampel berjumlah 40 orang dibagi menjadi 2 (dua) kelompok dengan teknik *matching Ordinal Pairing*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan tes menggiring bola pada permainan sepakbola. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola; 2) latihan kelincahan model lingkaran berpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola; 3) hasil latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran lebih efektif digunakan dalam melatih keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan menggunakan latihan kelincahan model lingkaran berpusat.

Kata kunci: latihan kelincahan, menggiring bola, sepak bola

Permainan sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Sulawesi Selatan. Hal ini berdampak positif pada pembinaan persepakbolaan di kalangan pelajar dan masyarakat, namun demikian pembinaan tersebut masih perlu keterlibatan unsur-unsur terkait seperti Dinas Pendidikan dan Pengcab PSSI setempat. Untuk itu Dinas Pendidikan dan Pengcab sepakbola di daerah-daerah senantiasa mengkoordinir perkumpulan-perkumpulan/klub-klub yang ada, guna melaksanakan kompetisi secara teratur dan berkesinambungan, sehingga di-

harapkan dapat menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang handal pada masa yang akan datang.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat kompleks. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, di samping itu unsur-unsur kemampuan fisik dan kepemilikan ukuran antropometrik yang turut menunjang juga perlu diperhatikan, selain sarana/prasarana yang memadai. Dari beberapa teknik dasar permainan sepakbola yang diamati, penulis menitik beratkan pada

teknik dasar menggiring bola (dribbling) sebagai permasalahan yang akan dilihat peningkatannya melalui dua model latihan kelincahan.

Keterampilan menggiring bola dapat diatur sesuai dengan situasi dan kemungkinan penggunaannya dalam permainan sepakbola. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut pemain harus memiliki terutama unsur kelincahan dalam memainkan baik dengan bola maupun tanpa bola. Dengan demikian masalahnya terletak pada bagaimana menerapkan model-model latihan kelincahan yang tepat kepada para pemain, sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola pada permainan sepakbola. Bentuk latihan kelincahan yang dimaksud adalah; (1) latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran dan (2) latihan kelincahan model lingkaran berpusat.

Haddade dan Tola (1990:4) membagi teknik dasar permainan sepakbola atas dua bagian, yaitu: (1) teknik dasar permainan tanpa bola, yakni; lari, lompat, gerak tipu dan posisi pertahanan. (2) teknik permainan dengan bola, yakni; menendang bola, menyetop bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, melempar bola dan penjaga gawang. Teknik dasar permainan sepakbola ini baik tanpa bola maupun dengan menggunakan bola merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam pelaksanaannya.

Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat lainnya dan tetap dalam penguasaan. Lawson dan Flack (1981:124) menjelaskan bahwa menggiring bola ialah membawa bola sambil berlari yang mana bola dalam kontrol atau tetap dalam penguasaan. Ken Jones (1984:35) mengemukakan bahwa menggiring adalah merubah arah dan kecepatan bola dengan sentuhan-sentuhan kaki yang cepat. Menurut Haddade dan Tola (1990:50) menggiring adalah membawa bola di dalam kontrol sambil berlari, berarti bola tetap berada dalam penguasaan (bola selalu berada di dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan. Choo Seng Que (1982:15) berpendapat bahwa. Dribbling yang baik akan menyebabkan kehancuran pertahanan lawan. Dilain pihak Ken Jones (1984:36) mengemukakan bahwa menggiring sering mematikan langkah pemain belakang lawan, ini bisa untuk membuka pertahanan lawan, terutama jika dilakukan dari sayap. Haddade dan Tola (1990:50) mengungkapkan tentang prinsip teknik menggiring

bola adalah sebagai berikut. (a) Bola tetap harus dalam penguasaan, untuk itu dibutuhkan kecakapan mengontrol bola. Kecakapan dribbling adalah jumlah daripada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dalam langkah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sebagainya. (b) Menggiring bola dengan kedua kaki dan dengan segala cara untuk melindungi bola supaya musuh tidak mudah merebutnya. (c) Sanggup merubah arah dan kecepatan dribbling dengan tiba-tiba.

Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara yakni; (1) dengan kaki bagian dalam, (2) dengan kaki dalam bagian depan, (3) dengan kura-kura kaki, dan (4) dengan kura-kura kaki bagian luar. Mencermati pelaksanaan rangkaian gerakan menggiring bola pada permainan sepakbola, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan dribbling dengan cepat dan bola tetap dalam penguasaan, maka seorang pemain harus berlatih dengan menerapkan komponen fisik yang cocok dan dilatih secara kontinyu dan berkesinambungan. Komponen fisik yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola adalah kelincahan.

Mc Cloy, Young dan Wilmore, yang dikutip Harsono (1988:171) mengemukakan bahwa agilitas yang dimiliki seseorang adalah yang mampu melakukan pergerakan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan akan posisinya. Balley (1982:142) mengatakan bahwa kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh. Definisi lain dikemukakan Sharley (1980:62) yang mengatakan bahwa kelincahan merupakan hal yang sangat penting dalam olah raga karena berhubungan langsung dengan keterampilan. Hariadi Said (1990:4) yang mengutip pendapat Jansen mengatakan kelincahan merupakan bagian yang sangat penting dalam semua kegiatan yang meliputi mengubah arah tubuh dan bagian-bagiannya secara cepat.

Kelincahan terbagi atas dua macam, sebagaimana yang dikemukakan oleh Haddade (1983:29-30) sebagai berikut: (a) *agility* umum (*general agility*) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya. Untuk jelasnya *agility* itu berguna bagi atlet untuk menjalankan olahraga apa saja dan problem hidup sesuai dengan lingku-

ngannya. (b) *agility* khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olah raga khusus (*volley ball*, senam, bola basket) berbeda tuntutan *special agility*-nya.

Berdasarkan uraian teori yang dikemukakan diatas, maka dapat dikatakan bahwa kelincahan mengandung arti kesiapan tubuh dan kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa ada gangguan pada keseimbangan atau kesadaran akan posisinya. Dalam penelitian ini kedua kelompok akan diberikan materi latihan kelincahan dengan model latihan yang berbeda. Untuk kelompok A, diberikan latihan kelincahan model ½ lingkaran, dan untuk kelompok B, diberikan latihan kelincahan model lingkaran berpusat.

METODE

Variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola, sedangkan variabel bebas adalah latihan kelincahan model ½ lingkaran dan latihan kelincahan model lingkaran berpusat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental, desain penelitian yang dipilih adalah *randomized group pretest-posttest design* (Sumadi, 1983:49).

Populasi terjangkau adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar yang telah memprogramkan mata kuliah Spesialisasi Sepakbola dan dinyatakan lulus. Teknik pengambilan sampel yang dipilih *simple random sampling*, yakni; dari 55 orang populasi terjangkau diacak dengan teknik undian menjadi 40 orang sampel. Setelah itu dilakukan tes awal, yakni; tes keterampilan menggiring bola, kemudian hasilnya dirangking, lalu dibagi dua kelompok dengan teknik *matching ordinal pairing* (MOP)

HASIL PENELITIAN

Pengaruh Latihan Kelincahan dengan model ½ Lingkaran terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Perhitungan analisis uji-t berpasangan tentang perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok latihan kelincahan model ½ lingkaran terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan

sepakbola merujuk pada Suharsimi Arikunto. Rangkumannya terlihat pada tabel 10, halaman 41. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t berpasangan, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar daripada t tabel ($t_o = 8,950 > t_{tabel\ 0,05} = 2,093$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dengan model ½ lingkaran memberi pengaruh yang nyata terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar. Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan dengan model ½ lingkaran terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar teruji.

Pengaruh Latihan Kelincahan dengan Model Lingkaran Berpusat terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Perhitungan analisis uji-t berpasangan tentang perbedaan tes awal dan tes akhir kelompok latihan kelincahan model lingkaran berpusat terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola merujuk pada Arikunto. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t berpasangan, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar dari pada t tabel ($t_o = 6,845 > t_{tabel\ 0,05} = 2,093$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dengan model lingkaran berpusat memberi pengaruh yang nyata terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar. Ini berarti hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan dengan model lingkaran berpusat terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar teruji.

Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Kelincahan dengan Model ½ Lingkaran dan Latihan Kelincahan dengan Model Lingkaran Berpusat terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Perhitungan analisis uji-t tidak berpasangan tentang perbedaan pengaruh tes akhir kedua kelompok latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola merujuk pada Suharsimi Arikunto. Rangkumannya terlihat pada tabel 10, halaman 41. Berda-

sarkan hasil perhitungan uji-t tidak berpasangan, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar dari pada t tabel ($t_o = 9,324 > t_{tabel\ 0,05} = 2,042$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran dan latihan kelincahan model lingkaran berpusat memberi perbedaan pengaruh yang nyata terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar. Latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran lebih efektif pengaruhnya dibandingkan dengan latihan kelincahan model lingkaran berpusat terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Ini berarti hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara latihan kelincahan dengan model $\frac{1}{2}$ lingkaran dan latihan kelincahan dengan model lingkaran berpusat terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t berpasangan data tes awal dan tes akhir keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola kelompok A, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberi perlakuan latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran secara sistematis dan berkesinambungan serta terprogram, selama 12 (duabelas) kali pertemuan dengan perincian 3 (tiga) kali seminggu, maka dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Dapat dijelaskan pula bahwa penerapan latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran memiliki keefektifan dalam proses pelaksanaannya. Latihan ini terarah pada kemampuan kinerja kontraksi otot kedua tungkai untuk melakukan gerakan yang dibutuhkan dalam menggiring bola, artinya kinerja otot-otot tungkai bekerja secara maksimal sesuai dengan karakteristik gerakan menggiring bola, yakni; bergerak kesamping kanan/kiri dan kedepan, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai, yakni peningkatan keterampilan menggiring bola melalui penerapan latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t berpasangan data tes awal dan tes akhir keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola kelompok B, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikan

$\alpha = 0,05$. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberi perlakuan latihan kelincahan model lingkaran berpusat secara sistematis dan berkesinambungan serta terprogram, selama 12 (duabelas) kali pertemuan dengan perincian 3 (tiga) kali seminggu, maka dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Dapat dijelaskan pula bahwa penerapan latihan kelincahan model lingkaran berpusat memiliki karakteristik gerakan mengubah arah kedepan dan kebelakang sambil berlari dengan kecepatan mendekati maksimal. Dilain pihak proses pola gerak menggiring bola adalah berlari sambil menggiring bola dengan satu atau dua kaki secara bergantian kearah samping kanan/kiri atau ke arah depan/belakang sesuai yang dikehendakinya dan bola tetap dalam penguasaan. Melihat pola gerak menggiring bola tersebut, maka latihan kelincahan model lingkaran berpusat juga efektif dalam menunjang pola gerak menggiring bola, sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai, yakni peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola melalui penerapan latihan kelincahan model lingkaran berpusat. Namun demikian pola gerak menggiring bola dalam pelaksanaannya lebih banyak bergerak kedepan dan kesamping.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t tidak berpasangan data tes akhir keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola kelompok A dan kelompok B, dapat dilihat bahwa t observasi lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Kenyataan yang dapat dikemukakan bahwa ternyata latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran (Mean = 11,65 dan Sd = 0,40798) lebih efektif dibandingkan dengan latihan kelincahan model lingkaran berpusat (Mean = 11,98 dan Sd = 0,55636) dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Namun demikian kedua model latihan kelincahan kenyataannya memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Dengan demikian kedua model latihan kelincahan dapat diterapkan dalam usaha meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola.

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$

lingkaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar. (2) Latihan kelincahan model lingkaran berpusat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM

Makassar. (3) Latihan kelincahan model $\frac{1}{2}$ lingkaran dan latihan kelincahan model lingkaran berpusat memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola mahasiswa FIK UNM Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1987. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bally, James. A., 1982. *The Athletics Guide Increasing Strength, Power, and Agility*. New York: Parker Publishing Company.
- Haddade, Ilyas dan Ismail Tola. 1990. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. Ujung Pandang: FPOK-IKIP.
- Harsono., 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen Dikti.
- Jones, Ken., 1984. *Sepakbola Panduan Teknik Berlatih*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Kerlinger, Fred. N., 1995. *Asas-Asas Penelitian Behavioral Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lawson, Hal A., Placek, Judith A. 1981. *Physical Education and the Secondary School*. Boston: Allyn and Bacon.
- Said, Haryadi., 1990. *Pengaruh Latihan Rompi Berbeban Ringan dengan Intensitas Tinggi dan Latihan Berbeban Berat dengan Intensitas Rendah Terhadap Kelincahan*. Tesis. Surabaya: Unair Surabaya.
- Sharley, B.J., 1980. *Psychology of Fitness*. Human Performance Laboratory University of Montana.
- Suryabrata, Sumadi., 1983. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.