

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA ATLET SSB YF-13 KOTA LUBUKLINGGAU

Eko Subandi
Program Studi Penjaskesrek
Universitas PGRI silampari
Ekosubandimei99@gmail.com

Submitted: 2025-05-28 Published: 2025-06-30 DOI: 10.55526/sjs.v5i1.819

Accepted: 2025-06-26

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kemampuan *dribble* pemain SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan. Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB YF-13 yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini yaitu latihan kelincahan *zig-zag run*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes menggiring bola/*dribble*. Hasil mean tes awal yaitu latihan *dribble* adalah 26,67 dan tes akhir 19,88. Dari hasil uji selisih diperoleh selisih kecepatan *dribble* untuk kelompok eksperimen 7,723 nilai t-hitung sebesar 15,081 dengan nilai tabel sebesar 0,171 dengan signifikansi sebesar $0,254 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *zig-zag run* meningkat.

Kata Kunci: *Zig-zag run, Dribble*

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine the effect of agility training on the dribbling ability of SSB YF-13 Lubuklinggau player. Is research was an experimental research with. One Group Pretest-posttest design. The population of this research was SSB YF-13 players, totaling 24 people. The sampling technique used was total sampling and the variables in this study were zig-zag run exercises. The analysis of data used t-test statistics. The instrument used in this research was a dribble test instrument. The mean result of the initial test, Dre-tests result was 26.67 and the post-test was 19.88. From the results of the difference test, the difference in dribble speed for the experimental group was 7.723, the t-count value was 15.081 with a table value of 0.171 with a significance of $0.254 \geq 0.05$. It can be concluded that the agilty training has affected to the dribbling agility SSB YF-13 Player at Lubuklinggau.

Keywords: *Zig-zag run, Dribble*

Pendahuluan

Pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dasar yang harus diasah oleh pemain untuk menentukan Pola permainannya. Salah Satu Teknik dasarsepakbola Yang Paling Berpengaruh yaitu Teknik menggiring bola (*Dribbling*), Menggiring Bola (*Dribbling*) harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin. Menurut Resa (2020:123) Teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola.

Teknik yang terakhir ialah menggunakan kaki bagian punggung kaki, yaitu gerakan *dribbling* dengan memanfaatkan penampang kaki bagian atas (punggung kaki). Wilayah kaki ini merupakan area tempat tali sepatu berada, dan posisi bola akan lebih terkontrol. menggiring bola dengan punggung kaki dapat memberikan putaran bola yang mendatar dan juga

dapat membuat arah bola diatur bergerak membelok dan menukik. Ketiganya dapat dikombinasikan berdasarkan kebutuhan di lapangan yang pada prinsipnya penguasaan bola dari gangguan musuh dan memenangkan pertandingan sebagai tujuan utama.

Metode

Penelitian menggunakan uji normalitas dengan bantuan program *Statistical For Social Science* (SPSS) seri 22 untuk mengetahui data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Pengujian Shapiro wilk dan Kolmogorov smirnov umumnya digunakan untuk data univariat. Uji univariat akan menguji normalitas data tiap variable pada data, dan menghasilkan uji normalitas sebanyak variable yang diujikan. Hasil uji normalitas data tiap variable pada data, menghasilkan hasil uji normalitas sebanyak variable yang diujikan.

Menurut winarno (2013:96) Instrument penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian prinsip meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomenal sosial maupun alam.

Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian Nuril Ahmadi (2007:18) berpendapat bahwa tes yang diambil yaitu *test dribbling zig-zag run*, adapun pelaksanaan hasil latihan *dribble zig-zag run*.

Cara menskor, *Stopwatch* dihidupkan saat *testee* mulai melewati *start* dan dimatikan setelah *mendribble* bola secara *zig-zag* dan melawati garis *finish*. *Testee* melakukan tes dua kali percobaan dan data yang diperoleh diambil yang terbaik, atau tercepat.

Tabel 3.1

Norma Tes Kelincahan Dribble

Jarak	Waktu (detik)	Kategori
10 Meter	17,1 detik <	Baik Sekali
	21,1>17,1 detik	Baik
	24,1 > 21,1 detik	Sedang
10 Meter	29,1>24,1 detik	Kurang
	29,6 detik>	Buruk

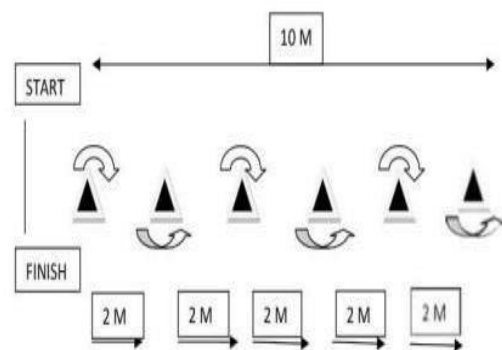
Sumber: Nurhasan (2001)

Berdasarkan penjelasan di atas penilaian gerak dasar *dribble* dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Sikap Awal
 - a) Badan berdiri tegak
 - b) Kaki sejajar letakkan

kaki dibola dengan menggunakan kaki bagian luar

- c) Untuk menjaga bola tetap pada kontrol kaki jangan menggiring bola jauh terlalujauh dengan kaki.
2. Gerakan *dribble*
 - a) Bola di iring dengan kaki bagian luar dengan berpindah dari kaki bagian kanan ke kiri melewati *Cones*. Jika tidak mentaati peraturan menggiring bola dengan benar maka kesalahan akan terjadi.
 3. Sikap Akhir
 - a) Kedua kaki kembali ke posisi semula



- b) Kembalikan bola pada tempat semula

Gambar 3.1 Latihan Zig-zag

Sumbe: Luxbacher(Sadgaji, 2021:35)

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan Hasil output tabel, diketahui hasil *pre test* kemampuan *dribble* pada pemain sepakbola SSB YF

13 di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,073. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (p) ($0,066 > \alpha$ ($0,05$), hal ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut Priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikansi yang diperoleh (p) $> \alpha$, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, Sedangkan Hasil tabel di atas, diketahui hasil *post test* hasil penerapan metode latihan di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,200. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Berdasarkan tabel untuk nilai *pre test* diperoleh mean sebesar 26,67 sedangkan untuk nilai *post test* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 19,88. Jumlah atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 24 orang atlet. Untuk nilai *std. deviation* (standar deviasi) pada *pre test* sebesar 1,494 dan *post test* sebesar 2,028. Berdasarkan tabel output menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua variable *pre test* dengan variable *post test*. berdasarkan output diatas dapat diketahui diketahui nilai koefisien korelasi (*correlation*) sebesar 0,000 dengan nilai signifikansi

(sig.) sebesar $0,251 >$ probabilitas $0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *variable pre test* dengan *variable post test*.

Pembahasan

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* SSB YF-13 Lubuklinggau. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan kelincahan dengan Latihan *Zig-zag run* dan ditemukan terdapat peningkatan *dribble*. Bila diuraikan hasil tes *dribble Zig-zag* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* pemain SSB YF 13 Lubuklinggau.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data *posttest* terdapat peningkatan., diketahui nilai mean "*paired differences*" adalah

sebesar 6,792. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil pukulan *dribble post test* yaitu $26,67 - 19,88 = 6,792$ dan selisih perbedaan tersebut antara 7,723 sampai 5,860 (95% *confidence interval of the diffence lower dan upper*). Nilai t hitung untuk hasil *dribble* sepakbola adalah 15,081 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya rata-rata hasil *post-test* kemampuan *dribble* peserta SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan lebih dari nilai rata-rata *pre-test*. Berdasarkan hasil hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribble* pemain sepakbola SSB YF-13 Lubuklinggau setelah diberikan latihan kelincahan.

Daftar Pustaka

- Ari Widiyatmok. (2020). *pengaruh Latihan Nebraska Agility Terhadap Kelincahan dalam Sepakbola*. Vol. 05, No.02. ISSN 257-980.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta:PT. Rineka Cipta. Diakses pada tanggal 15 Maret 2021
- Chan, Faisal. (2012). *Streingth Training 9Latihan Kekuatan*). Jurnal Cerdas Sifa, No. 1.
- Gulam, Iqbal. (2015). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati*. Vol.2, No.3.
- Hamzah. (2019). *Metode Peneltiian dan Pengembangan*. Malang:Literasi Nusantara.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta Timur:Ciracas.
- Irawan Roma, dkk. (2020). *Jurnal Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Vol. 2, No. 3. ISSN 2714-6596.
- Junaidi, dkk. (2019). *Jurnal Akutansi Sumber Daya Manusia: Kajian Kritis atas Pengakuan Pemain Sepakbola sebagai Aset Klub Sepakbola Indonesia*. Vol. 08, No.02.
- Ma'u, M dkk. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Yogyakarta:Cempaka Putih.