

**PENGARUH VARIASI LATIHAN KELINCAHAN DENGAN BOLA TERHADAP
KELINCAHAN DRIBBLING SEPAK BOLA SISWA
SSB ALAM SAKTI KABUPATEN KERINCI**

SKRIPSI

OLEH

ARIFFAL YANDI

NIM :K1A214051



**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2018

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul **"Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola terhadap Kelincahan Dribbling Sepak Bola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci"** yang diajukan oleh Ariffal Yandi, NIM K1A214051 Program Studi Kepeleatihan Olahraga telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam ujian mempertahankan Skripsi.

Jambi, 2018

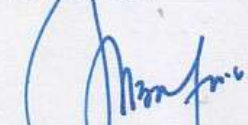
Pembimbing I



Dr. Drs. Ilham M. Kes
NIP. 196712311992031019

Jambi, 2018

Pembimbing II



Boy Indrayana, S.Pd, M.Pd
NIP. 198712152008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci” yang disusun oleh Ariffal Yandi, NIM K1A214051 telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada Tanggal 05 Juni 2018.

Dewan Penguji

Dr. Drs. Ilham, M.Kes
NIP: 196712311992031019

Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd
NIP: 198112152008121001

Dr. Palmizal A, S.Pd.,M.Pd
NIP: 197404082005011001

Rasyono, S.Pd.,M.Pd
NIP: 198801202014041001

Ade Setiowati, S.Pd, M.Pd
NIDK. 201601122001

Ketua

Sekretaris

Penguji Utama

Anggota

Anggota

1

2

3

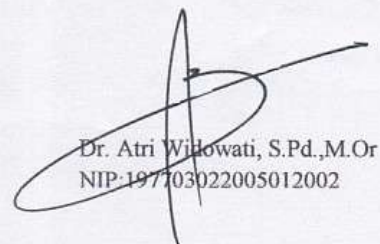
4

5

Jambi, 05 Juni 2018
Mengesahkan,
Dekan FIK Universitas Jambi


Dr. Drs. Sukendro, M.Kes, AIFO
NIP: 196509141992031011

Wakil Dekan BAKSI


Dr. Atri Widowati, S.Pd.,M.Or
NIP: 197703022005012002

ABSTRAK

Yandi, Arifal. 2018. Penelitian Berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci”. Jurusan Kepeleatihan Olahraga FIK Universitas Jambi. Pembimbing (1) Dr. Drs. Ilham, M.Kes. Pembimbing (2) Boy Indrayana, S.Pd.,M.Pd

Kata kunci : **Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci**

Latar belakang penelitian ini adalah kurangnya kelincahan siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci dalam menggiring bola yang diduga sebagai akibat dari penggunaan bentuk latihan yang monoton tanpa adanya suatu variasi latihan yang menyebabkan siswa merasa bosan dan melakukan gerakan latihan dengan tidak sungguh-sungguh. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu perlakuan pada sampel yang akan diteliti. Penelitian ini diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Latihan yang diberikan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Penelitian ini di uji dengan menggunakan analisis statistik uji hipotesis (uji t).

Hasil dari penelitian ini menggunakan analisis uji t diperoleh rata-rata tes awal 21,8446 dan rata-rata tes akhir 20,4913 dengan harga t_{hitung} sebesar 18,921 dibandingkan dengan t_{tabel} sebesar 1,684. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas terdapat pengaruh yang cukup signifikan. Oleh karena itu, apabila seseorang telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan variasi kelincahan dengan bola memberikan pengaruh terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sudah terkenal di masyarakat dunia. Menurut Tarigan (dalam Aswitno, 2013:2) Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer didunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seseorang harus dapat menguasai teknik dasar yang baik. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring bola atau yang lebih kita kenal dengan *Dribbling*.

Dribbling adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya. *Dribbling* memerlukan kelincahan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula agar dapat

memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Kelincahan *dribbling* dapat dilatih melalui latihan kelincahan. Latihan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Sekolah Sepakbola (SSB) Alam Sakti adalah salah satu diantara banyaknya sekolah sepakbola yang berkembang di Kabupaten Kerinci. Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti pada siswa SSB Alam Sakti, kelincahan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan belum terlalu baik, Hal ini dapat dilihat ketika siswa disuruh bermain sepakbola ternyata saat menggiring bola terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan sepakbola.

Saat dilakukan pengamatan pada pelatihan unsur kelincahan *dribbling*,

diketahui bahwa pelatih menggunakan bentuk latihan kelincahan yang monoton tanpa adanya suatu variasi latihan. Hal ini menyebabkan siswa merasa bosan dan melakukan gerakan latihan dengan tidak sungguh-sungguh. Akibatnya, kelincahan siswa dalam *dribbling* bola masih lambat dan tidak terarah.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang **“Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola terhadap Kelincahan *Dribbling* Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci”**.

Dengan banyaknya masalah yang akan muncul dalam penelitian yang hendak diteliti maka batasan masalah yaitu variabel bebas, variasi latihan kelincahan dengan bola yang terdiri dari *Zig-Zag Run* dan *Shuttle Run* dan variabel terikat, kelincahan *dribbling*.

TINJAUAN PUSTAKA

Sukatamsi, (2001: 11-12) mengemukakan bahwa: “Permainan sepakbola adalah

cabang olahraga permainan beregu atau permainan *team*, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama *team* yang baik. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

. Suharno (dalam Neizar:2015:28) mengemukakan bahwa “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi. Hadisasmita dan Syarifuddin (1996:145) mengemukakan bahwa aspek aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi, “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

Hakikat Kelincahan

Sajoto (dalam Neizar 2015:24) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Sedangkan Menurut Harsono (2016:45) kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dari posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Hakikat Dribbling

Sukatamsi (2001:158) berpendapat bahwa *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah.

Dribbling tidak hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan, akan tetapi *dribbling* juga dapat dilakukan untuk melewati lawan dan juga untuk menahan bola agar tidak direbut oleh lawan, oleh karena itu kemahiran dalam *dribbling* sangat perlu dikuasai dalam bermain sepakbola.

Hakikat Latihan Variasi Kelincahan dengan Bola

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar peserta latihan tidak jenuh atau bosan dan malah tertarik pada latihan yang kita buat karena bervariasinya latihan kita tersebut.

Terdapat banyak sekali bentuk variasi latihan kelincahan *dribbling* yang dapat dilakukan baik dengan bola maupun tanpa bola. Adapun bentuk variasi latihan kelincahan dengan bola dalam penelitian

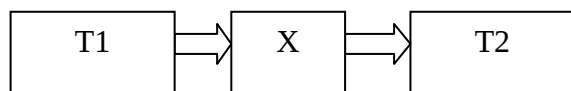
ini adalah larik bolak balik (*shuttle run*) dengan bola dan *Zig-Zag run* dengan bola.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 maret 2018 sampai dengan 13 Mei 2018. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di lapangan PS Molten Kemantan yang beralamat di Desa Kemantan Tinggi, Kecamatan Air Hangat Timur, Kabupaten Kerinci.

Rancangan Penelitian



penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Pada awal penelitian ini dilakukan *Pretest* (T1). *Pretest* dilakukan untuk melihat kemampuan awal seorang pemain. Setelah di lakukan pretest penelitian melakukan perlakuan (X). setelah di lakukan perlakuan, peneliti melakukan *posttest* (T2). *Pretest* (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) di olah untuk mengetahui hasil dari perlakuan.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh siswa SSB Alam Sakti yang berjumlah 97 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Syarat-syarat menentukan sampel pada *purposive sampling* dengan syarat yaitu: 1) Berjenis kelamin laki-laki, 2) Berusia 14 tahun, 3) Sama-sama berlatih di SSB Alam Sakti. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB Alam Sakti kelompok umur 14 tahun yang berjumlah 24 orang.

Variabel Penelitian

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan kelincahan dengan bola
2. Variabel terikat penelitian ini adalah kelincahan *dribbling* sepakbola.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes menggiring bola (*dribbling*) yang mana diukur dengan waktu.

HASIL PENELITIAN

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu uji *Lilliefors*. Hasil analisis diperoleh nilai untuk data tes awal $L_{hitung} = 0,1130$, $L_{tabel} = 0,190$. Untuk perhitungan tes akhir diperoleh $L_{hitung} = 0,1367$, $L_{tabel} = 0,190$. Dikarenakan $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa data awal dan akhir berdistribusi normal pada taraf kepercayaan 95%.

Uji Homogenitas

Berdasarkan analisis uji F diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,299$, $F_{tabel} = 2,05$. Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kelincahan *dribbling* mempunyai varians yang homogen.

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan statistik data kelompok sampel diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai varians yang homogen. Kemudian diajukan lagi dengan uji hipotesis. Uji

Hipotesis dilakukan dengan menggunakan Uji T dimana hal ini untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. dari perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 18,921$ dan $t_{tabel} = 1,684$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($18,921 > 1,684$) maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan *dribbling* siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Pembahasan

Kegiatan penelitian ini dilakukan dilakukan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Alam Sakti Kabupaten Kerinci. Melihat masalah pada siswa SSB Alam Sakti yaitu kurangnya kelincahan *dribbling* sepakbola, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah variasi latihan kelincahan dengan bola. Dari penggunaan variasi latihan kelincahan dengan bola ini akan dilihat apakah ada pengaruh latihan variasi kelincahan dengan bola terhadap

kelincahan *dribbling* sepakbola pada siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel yang hendak diteliti, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Dari perhitungan statistik data awal pada saat pelaksanaan *pre-test*, diperoleh nilai rata-rata tes awal kelincahan *dribbling* sepakbola sebesar 21,8446, dengan simpangan baku sebesar 1,46067, Dari data tes awal tersebut diketahui bahwa kemampuan rata-rata siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci masuk dalam katagori kurang. Kemudian, setelah itu baru diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan yaitu variasi latihan kelincahan dengan bola yang terdiri dari: 1) 4 variasi latihan *zig-zag run* dengan bola, 2) 4 variasi latihan *shuttle run* dengan bola. Setelah latihan selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*) guna memperoleh data akhir. Berdasarkan data tes akhir pada saat pelaksanaan *post-test*, diperoleh nilai rata-

rata tes akhir kelincahan *dribbling* sepakbola sebesar 20,4913, dengan simpangan baku sebesar 1,6554, Dari data tes akhir tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata kelincahan *dribbling* siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t pada pengujian menunjukkan bahwa variabel latihan kelincahan dengan bola memberikan pengaruh terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola pada siswa SSB SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci. T_{hitung} Sebesar 18,921 harga tersebut dibandingkan dengan T_{tabel} 1,684. Dengan demikian $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($18,921 > 1,684$). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan yang berarti. Sehingga diperoleh gambaran bahwa variasi latihan kelincahan dapat dijadikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan *dribbling* siswa pada

siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kelincahan *dribbling* dapat dilakukan melalui latihan kelincahan dengan bola yang bervariasi karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan dalam melakukan *dribbling* sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan kelincahan memberi pengaruh terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci. Hal ini dibuktikan dari penilaian *pretest* dan *post test* dengan nilai rata-rata *pretest* = 21,8446 dan *posttest* = 20,4913, dengan selisih peningkatan sebesar 1,3533. Hal ini diperkuat dengan uji T yaitu T_{hitung} 18,921 > T_{tabel} 1,684. Jadi, Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan dengan bola terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci.

SARAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat memberikan masukan untuk peningkatan kelincahan *dribbling* yaitu sebagai berikut:

1. Kepada pelatih, Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* dalam sepakbola hendaknya pelatih dapat memprioritaskan latihan kelincahan.
2. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan variasi latihan kelincahan dengan bola dalam rangka meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Aswitno. 2013. *Meningkatkan kemampuan dribbling pada permainan sepak Bola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas v Sdn inti no. 1 lero*. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation. Vol.2, No.6. Hal:2-3
- Badriah. 2009. *Metodelogi Penelitian*. Media Ilmu. Bandung

- Depdiknas. 2000. *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Depdiknas. Jakarta
- Hadisasmita dan Syarifudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Grasindo. Jakarta
- Harsono. 2016. *Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan keseluruhan)*. FCI.0012-05-2016
- Haryono, Sri. 2009. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran*. UNNES. Semarang
- Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. FIK UNY. Yogyakarta
- Kinanti. 2016. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah 5 Surakarta*. Naskah Publikasi. Univesitas Muhammadiyah Surakarta
- Luxbacher, Joseph 2004. *Soccer: Step To Succes*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Dara Press. Jakarta
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Praktik*. Erlangga. Jakarta
- Mukhorrobin. 2014. *Perbandingan latihan kelincahan dengan menggunakan bola dan tanpa bola pada permainan sepak bola (pada pemain ssb wadhi putra usia 15 tahun dsn. Bangilan ds. Wonodadi kec. Kutorejo kab. Mojokerto)*. Jurnal UNESA. Vol.02, No. 02 Hal:26-31
- Mulyasa. 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung
- Neizar. 2015. *Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap Keterampilan dribbling sepakbola Pada pemain ssb bina taruna Tambakromo pati Tahun 2015*. Skripsi. Diterbitkan Online. Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Jakarta
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Rumah Indonesia. Semarang
- Sarumpaet. 1991. *Permainan Bola Besar*. Depdikbud. Padang
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah
- Soekarno. 2012. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah 5 Surakarta*. diglib.uns.ac.id
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Universitas Sebelas Maret Press. Surakarta
- Sugiardo, Tjaliek. 2009. *Ilmu Faal*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta. Bandung

Sukadianto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta

Sukatamsi. 2001. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai. Solo

Suryabrata. 2013. *Metodologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Suryobroto. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press Padang. Padang

Wijanarko. 2017. *Pengaruh latihan zig-zag dan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi*. SKRIPSI FIK Universitas Jambi.