

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLIENG PADA PEMAIN SEPAK BOLA SMK NEGERI 1 TOULUAAN
TAHUN 2025**

¹ Marcellino Yohanis Aluy., ² Nofrie Jefrie Sondakh., ³ Doortje F. Tumunu

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹aluymrclino@gmail.com ²nofriesondakh@unima.ac.id ³Doortjetamunu@unima.ac.id

Diterima:

Direvisi :

Disetujui :

Abstrak

Penelitian ini melibatkan sampel acak dari 20 siswa kelas XII SMK Negeri 1 Touluaan, dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen 10 siswa dan kontrol 10 siswa, menggunakan desain Randomized Control Groups Pre-test and Post-test. Tujuan penelitian adalah menilai pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola, dengan masalah penelitian bertanya apakah latihan kelincahan memengaruhi kemampuan dribbling. Hipotesis menyatakan latihan kelincahan memiliki pengaruh. Analisis uji t menghasilkan nilai $t_{ob} = 5,563 > t_{tab} = 2,101$ pada $\alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, membuktikan bahwa latihan kelincahan signifikan meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola SMK Negeri 1 Touluaan.

Kata Kunci: Latihan Kelincahan dan Kemampuan Mendribbling bola.

Abstract

This study involved a random sample of 20 students of grade XII of SMK Negeri 1 Touluaan, divided into two groups: 10 students experimental and 10 students control, using Randomized Control Groups Pre-test and Post-test design. The purpose of the study was to assess the effect of agility training on ball dribbling skills, with the research problem asking whether agility training affects dribbling ability. The hypothesis states that agility training has an effect. The t-test analysis produced a value of $t_{ob} = 5.563 > t_{tab} = 2.101$ at $\alpha = 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted, proving that agility training significantly improved the dribbling ability of SMK Negeri 1 Touluaan soccer players.

Keywords: Agility Training and Ball Dribbling Ability.

PENDAHULUAN

Agar seseorang mampu mencapai tujuan yang diharapkan, pendidikan kepelatihan diarahkan untuk membentuk individu yang berkualitas, berkarakter, dan berpandangan luas. Hal ini ditempuh melalui proses pengajaran dan pelatihan yang mendorong perubahan sikap, sifat, serta perilaku, sehingga manusia berkembang menuju kedewasaan. Dalam pendidikan terdapat berbagai macam cabang ilmu pengetahuan, salah satunya pendidikan kepelatihan Olahraga.

Pendidikan kepelatihan olahraga adalah proses latihan yang dirancang untuk mempersiapkan individu menjadi pelatih yang efektif dalam berbagai macam olahraga yang dimana sepak bola menjadi salah satu olahraga yang terkenal. Popularitas sepak bola sangat tinggi. Permainan ini dijalankan oleh dua tim, terdiri dari 11 pemain utama antara kedua tim dan terdapat sejumlah cadangan. Bola yang digunakan disebut bola sepak, dan biasanya dimainkan dengan kaki di atas lapangan khusus bernama lapangan sepak bola.

Dribbling menjadi salah satu cara penting untuk melewati lawan, karena dengan menguasai teknik ini pemain bisa menciptakan peluang gol sekaligus keuntungan bagi tim. Lawan tentu akan berusaha menghentikan pergerakan pemain agar gawang mereka tidak kebobolan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan, seperti passing, kontrol, heading, shooting, dan teknik lainnya. Pemain dengan penguasaan teknik dasar yang baik umumnya mampu bermain lebih maksimal. Itulah alasan mengapa sepak bola, sebagai permainan bola besar yang menjadi minat dan bakat sehingga melalui pembelajaran olahraga, pendidikan jasmani serta kesehatan yang sering di terapkan dalam pembelajaran yang ada sekolah.

Dribbling yang dikuasai dengan baik memberi keuntungan besar bagi tim, sebab mampu menciptakan peluang gol selain melalui tendangan. Keterampilan ini sering digunakan oleh playmaker maupun pemain sayap agar jalannya pertandingan lebih mudah

dikendalikan. Dalam sepak bola, dribbling bukan hanya sekedar menggerakkan bola, melainkan juga menjadi kekuatan penting bagi pemain. Menurut Mielke (2003) dalam Andhi Zakariya Utama, dribbling termasuk salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai, Teknik menggiring bola atau dribbling menjadi keterampilan pokok bagi setiap pemain sepak bola. Hal ini disebabkan karena penguasaan bola mutlak dibutuhkan saat pemain bergerak, berhenti, ataupun ketika hendak memberikan umpan dan melakukan tendangan.

Kelincahan membuat seorang pemain mampu bereaksi cepat, bergerak dengan efisien, mengubah arah, atau menghentikan langkah secara mendadak. Kemampuan ini juga melatih kecepatan, kelembutan, serta efektivitas gerakan yang bisa diulang berkali-kali. Atlet yang lincah akan lebih mudah merebut bola maupun mempertahankannya dari lawan, sehingga memberi keuntungan besar bagi tim. Latihan fisik, khususnya kelincahan, menjadi bagian penting dalam mendukung teknik dasar yang sering di gunakan pada saat melakukan permainan. Tanpa fisik yang baik, seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam menggiring bola melewati lawan. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar, khususnya dribbling, sangat bergantung pada kondisi fisik. Dengan tubuh yang bugar, pemain akan lebih mudah menguasai keterampilan dasar saat bertanding.. Karena kurangnya kemampuan dribbling dalam pada pemain sepak bola di Smk N 1 Touluaa maka dapat dilakukan teknik ini yang akan membuat dribbling lebih spesifik dan kompleks dengan melibatkan penggunaan berbagai gerakan dan trik seperti memutar bola, melewati lawan, gerakan zig-zag, dan mempertahankan controlbola.

Untuk dapat melakukan praktek tentang gerakan ini, maka dibutuhkan kreatifitas dan inovasi melalui berbagai metode penerapan yang terarah. Bila tubuh dalam keadaan bugar, penguasaan keterampilan dasar sepak bola akan lebih mudah dilakukan saat bertanding. Dribbling sebagai salah satu teknik utama membutuhkan kondisi fisik yang memadai.

Sebaliknya, dengan fisik yang lemah, seorang pemain akan kesulitan menggiring bola untuk melewati lawan..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana latihan kelincahan memengaruhi keterampilan dribbling bola pemain sepak bola SMK Negeri 1 Touluaan, dengan latihan kelincahan sebagai faktor yang dimanipulasi (variabel bebas) dan kemampuan dribbling sebagai hasil yang diamati (variabel terikat).

Definisi Operasional Variabel

Latihan Kelincahan : Kemampuan Pemain dalam melakukan bentuk latihan kelincahan berupa shuttle run, zig zag dan squad trust dalam latihan pembebanan pada repitisi, latihan ini dibutuhkan selama masa melakukan penelitian ditempat tersebut. Kemampuan dribbling bola: Kemampuan dimana setiap pemain melakukan dribbling sebaik mungkin pada saat melakukan tes.

Untuk meneliti apakah adanya pengaruh terhadap variable lain, penelitian ini menerapkan metode eksperimen yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Touluaan sebanyak dua kali seminggu selama delapan minggu berturut-turut.

Populasi dan Sampel

. Sampel sendiri dipahami sebagai bagian dari populasi yang mewakili ciri-ciri yang dimilikinya. Sedangkan populasi adalah keseluruhan data atau subjek dalam lingkup tertentu yang menjadi fokus perhatian peneliti. Kesimpulan dapat ditarik setelah peneliti mempelajari objek atau subjek tertentu yang memiliki karakteristik khusus dalam wilayah generalisasi yang disebut populasi.

Penelitian dirancang menggunakan rancangan eksperimen dengan prosedur randomized control pre-test dan post-test, sehingga perbandingan antara kondisi awal dan akhir kelompok eksperimen dan kontrol dapat dianalisis secara jelas dan sistematis.

| Kelompok | Post-Test | Treatment | Pre-Test |
|----------|----------------|-----------|----------------|
| (R) A | Y ₂ | X | Y ₁ |

| | | | |
|-------|----------------|---|----------------|
| (R) B | Y ₂ | X | Y ₁ |
|-------|----------------|---|----------------|

Ket :

X : Perlakuan

Y₁ : Tes awal untuk kedua kelompok

A : Kelompok eksperimen

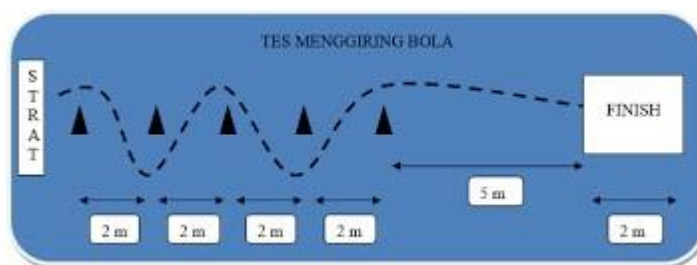
B : Kelompok control

R : Randomized

Y₂ : Tes akhir untuk kedua kelompok

Instrumen Penelitian

Kemampuan dribbling bola dipilih sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Instrumen tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan siswa dalam mengontrol bola. Dengan demikian, instrumen penelitian yang diterapkan berfokus pada aspek kemampuan dribbling.



Gambar 1. Instrument Tes Menggiring Bola

Teknik Pengumpulan Data

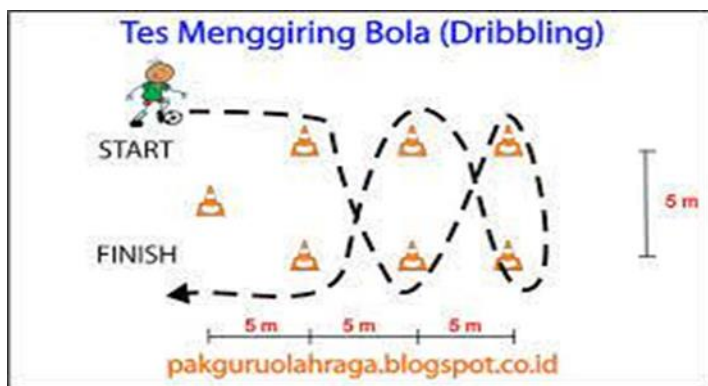
Tes menggiring bola (dribbling)

Peralatan seperti pengukuran meliputi kapur, tiang bendera, enam cone/krucut, stopwatch, serta bola yang di gunakan dalam pengukuran. Semua perlengkapan ini mendukung tercapainya tujuan penelitian, yaitu mengetahui kemampuan efektif, dan disertai perubahan arah dan juga dribbling dengan kaki secara cepat.

a. Petunjuk pelaksanaan

Siswa memulai tes dari posisi di belakang garis start sambil menguasai bola dengan kaki menunggu aba-aba “siap”. Saat aba-aba “ya” diberikan, siswa menggiring bola melewati rintangan pertama ke kiri dan mengikuti jalur panah sampai garis akhir.

Sepanjang tes, kedua kaki digunakan untuk menggiring bola secara bergantian atau minimal satu kali per kaki. Kesalahan arah diperbaiki di titik tersebut tanpa memakai anggota tubuh lain selain kaki, dan stopwatch tetap berjalan.



Gambar 2 Tes Mendribbling Bola

b. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- 1) Kesalahan lain adalah ketika siswa memakai bagian tubuh selain kaki untuk menggiring bola.
- 2) Ada juga yang mengarahkan bola tidak sesuai jalur panah yang sudah ditentukan.
- 3) Bahkan ada siswa yang hanya menggunakan satu kaki saja saat melakukan dribbling.

c. Cara Menskor : Waktu tempuh siswa dihitung dari saat aba-aba “ya” diberikan sampai garis finish dilewati, dengan pencatatan hingga seperseratus detik.

Teknik Analisis Data

Analisis hipotesis dilakukan melalui uji-t berdasarkan pengamatan, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dan perhitungan mengacu pada rumus tertentu.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Dimana : $S^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{(n_1+n_2-2)}$

Ket :

- n_2 = Jumlah sampel kelompok control
- X_1 = Rata-rata kemampuan *dribbling* bola kelompok eksperimen
- n_1 = Jumlah sampel eksperimen
- X_2 = Rata-rata kemampuan *dribbling* bola kelompok control
- S_d = Standar devisi

Hipotesis Statistik adalah sebagai berikut :

Tolak H_0 jika : $t_o > t_t$ ($\alpha : 0,05$; $dk = n_1 + n_2 - 2$)

Terima H_0 jika : $t_o \leq t_t$ ($\alpha : 0,05$; $dk = n_1 + n_2 - 2$)

Sehinga populasi yang di gunakan semua sebagai sampel, maka uji normalitas tidak lagi dilakukan dan data dianggap berdistribusi normal. Sebelumnya dilakukan uji homogenitas sebagai syarat analisis data. Setelah itu barulah uji t dapat diterapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data Penelitian

Hasil pengukuran pada kelompok eksperimen, khususnya kemampuan dribbling, dapat dilihat dalam tabel berikut. Sebagai pembanding, penelitian ini melibatkan kelompok kontrol untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi memang akibat perlakuan. Perlakuan tersebut adalah variabel bebas berupa latihan kelincahan, sedangkan hasil yang diukur adalah Dengan fokus pada keterampilan dribbling sebagai variabel terikat, penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode eksperimen yang melibatkan dua variabel pokok.

**Tabel 1. Hasil Tes Kemampuan Dribling
Kelompok Eksperimen**

| NO | PRE TES | NILAI BEDA | POST TES |
|----|---------|------------|----------|
| 1 | 28 | 3 | 25 |
| 2 | 32 | 4 | 28 |
| 3 | 32 | 3 | 29 |
| 4 | 29 | 2 | 27 |
| 5 | 29 | 3 | 26 |
| 6 | 29 | 4 | 25 |
| 7 | 29 | 3 | 26 |
| 8 | 30 | 3 | 27 |
| 9 | 30 | 2 | 28 |
| 10 | 30 | 4 | 26 |

Selanjutnya hasil pengukuran kemampuan dribbling pada kelompok kontrol melalui table yang tersedia :

Tabel 2 Hasil Tes Kemampuan Dribling

Kelompok Kontrol

| NO | PRE TES | NILAI BEDA | POST TES |
|----|---------|------------|----------|
| 1 | 29 | 2 | 27 |
| 2 | 32 | 0 | 32 |
| 3 | 32 | 1 | 31 |
| 4 | 30 | 2 | 28 |
| 5 | 30 | 1 | 29 |
| 6 | 30 | 0 | 30 |
| 7 | 30 | 2 | 28 |
| 8 | 32 | 1 | 31 |
| 9 | 31 | 2 | 29 |
| 10 | 31 | 1 | 30 |

B. Hasil Penelitian

Pembahasan hal yang terpenting berdasarkan 3 hal utama, yaitu: 1) uji hipotesis, 2) uji persyaratan analisis, dan 3) deskripsi data penelitian. Hasil tersebut diperoleh setelah data diolah menggunakan program SPSS versi 21, sebagaimana terlihat pada lampiran. Data yang digunakan pada awalnya masih berupa data mentah, sehingga harus diproses terlebih dahulu sebelum dianalisis..

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tabel di bawah ini menampilkan hasil penelitian dari masing-masing kelompok. Data tersebut mencakup jumlah sampel, nilai rata-rata, serta standar deviasi. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran umum mengenai kemampuan dribbling yang dimiliki subjek atau sampel penelitian.

Tabel 3 Deskripsi Data Nilai Beda Kemampuan Servis Bawah

| Kelompok Eksperimen (X_1) | Kelompok Kontrol (X_2) |
|-------------------------------|----------------------------|
| N = 10 M = 3,10 | N = 10 M = 1,20 |

| | |
|-----------|----------|
| Sd = 0,74 | Sd= 0,79 |
|-----------|----------|

Keterangan:

N = Jumlah Sampel

SD = Standar Deviasa

M = Rata-Rata

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas Data

Tabel berikut memperlihatkan hasil pengujian normalitas data dari kedua kelompok. Suatu data disebut normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,05. Uji ini menggunakan taraf signifikansi 0,05. Untuk mengetahui distribusi data, penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | PRE1 | POST1 | NB1 | PRE2 | POST2 | NB2 |
|----------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| N | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 29.8000 | 26.7000 | 3.1000 | 30.7000 | 29.5000 | 1.2000 |
| | Std. Deviation | 1.31656 | 1.33749 | .73786 | 1.05935 | 1.58114 | .78881 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .240 | .200 | .254 | .246 | .129 | .245 |
| | Positive | .240 | .200 | .254 | .246 | .129 | .200 |
| | Negative | -.172 | -.134 | -.246 | -.190 | -.129 | -.245 |
| Test Statistic | | .240 | .200 | .254 | .246 | .129 | .245 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .108 ^c | .200 ^{c,d} | .067 ^c | .089 ^c | .200 ^{c,d} | .091 ^c |

Data penelitian ini telah terbukti normal, sebab hasil uji lebih tinggi dari 0,05 dari nilai signifikan. Pada kelompok kontrol tercatat nilai p untuk pretes sebesar 0,169, post tes 0,069, dan perbedaan 0,095. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan pretes p = 0,170, post tes p = 0,176, serta selisih p = 0,128. Hasil tersebut diperoleh dari pengolahan tabel uji normalitas.

b. Uji Homogenitas Varians

Dari tabel hasil uji dapat dilihat apakah data kelompok eksperimen dan kontrol bersifat homogen. Kriteria homogenitas ditentukan nilai harus besar terhadap nilai signifikan sebesar 0,05. Dengan tujuan mengetahui apakah varians antar kelompok seragam, uji homogenitas dilakukan pada penelitian ini dengan taraf signifikansi yang ditetapkan sebesar $\alpha = 0,05$. Teknik pengujian yang digunakan adalah Levene-test.:

**Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas Varians
Test of Homogeneity of Variances**

| Test of Homogeneity of Variances | | | | |
|----------------------------------|------------------|-----|-----|------|
| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| Pre | ,118 | 1 | 18 | ,735 |
| Post | ,548 | 1 | 18 | ,548 |
| NB | ,618 | 1 | 18 | ,618 |

Langkah analisis selanjutnya dilakukan dengan uji parametrik, mengingat data yang diuji terbukti homogen dan normal. Homogenitas data terlihat dari hasil uji yang menunjukkan p-value pada pretes, postes, maupun nilai beda lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Kesimpulannya, varians kelompok eksperimen dan kontrol seragam sehingga syarat untuk pengujian parametrik terpenuhi.

3. Uji Hipotesa

Pada tabel berikut tercantum hasil perhitungan melalui SPSS versi 21. Analisis menggunakan uji t dua sampel independen diterapkan dengan mengolah data perbedaan nilai dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Tahapan ini perlu dilakukan lebih dulu sebelum menguji hipotesis, supaya pertanyaan penelitian dapat dijawab secara akurat.

Tabel 6 Hasil Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribling

| Kelompok | Rata-rata Nilai Beda | t-tabel | t-hitung | Signifikansi |
|----------|-------------------------|---------|----------|--------------|
| | | 2,101 | 5,563 | ,000 |

| | | | | |
|------------|------|--|--|--|
| Eksperimen | 3,10 | | | |
| Kontrol | 1,20 | | | |

Pengujian hipotesis menggunakan uji t independen menghasilkan t hitung 5,563 lebih tinggi daripada t tabel 2,101 dan $p = 0,000 < 0,05$, menegaskan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini membuktikan bahwa latihan kelincahan berkontribusi positif pada peningkatan keterampilan dribbling pemain sepak bola SMK Negeri 1 Touluaan. Skor rata-rata nilai beda yang dicapai kelompok eksperimen adalah 3,10, jauh lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang hanya 1,20. Dengan hasil analisis hipotesis, penelitian ini menegaskan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh nyata terhadap penguasaan teknik dribbling oleh pemain sepak bola SMK Negeri I Touluaan.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Karena kemampuan awal kedua kelompok setara, maka perbedaan setelah perlakuan hanya dipengaruhi oleh latihan kelincahan yang diberikan. Kesetaraan tersebut dibuktikan melalui uji homogenitas Levene test yang menghasilkan varians sama. Selain itu, uji Kolmogorov-Smirnov juga memastikan bahwa seluruh data, baik pretes, postes, maupun selisih nilai, berdistribusi normal.

Efek nyata dari latihan kelincahan frekuensi selama tiga hari/minggu selama delapan minggu terlihat jelas pada peningkatan kemampuan dribbling pemain SMK Negeri 1 Touluaan. Skor post-test kelompok eksperimen jauh lebih baik dibanding kelompok kontrol. Namun, saat pre-test, kedua kelompok memiliki kondisi yang tidak berbeda atau hamper sama secara signifikan. Perbedaan di akhir penelitian inilah yang membuktikan keberhasilan perlakuan latihan kelincahan.

Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan latihan kelincahan memiliki rata-rata dribbling yang lebih baik dibanding kelompok kontrol. Keunggulan ini diperkuat oleh

perhitungan statistik, di mana $t_{ob} = 5,563$ ternyata melampaui $t_{tab} = 2,101$. Akibatnya, H_0 dinyatakan gugur, sedangkan H_a diterima sebagai kebenaran.

Dengan demikian hasil yang di temukan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepak bola SMK Negeri I Touluaan

KESIMPULAN

Pemain sepak bola SMK Negeri I Touluaan mengalami peningkatan kemampuan dribbling berkat latihan kelincahan. Temuan ini didasarkan pada analisis data dengan statistik parametrik dan pembahasan yang dilakukan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W., & Tuasikal, A. R. (2020. Vol 8 No.2). Pembelajaran Dasar Dribbling SepakBola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 17-28.
- Donald, Ary, L., & Cheser, A. J. (2004). Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan Surabaya.
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepak Bola . *Jurnal Olahraga*, 73-81.
- Paturusi, A. (2021). *Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan*. UNIMA Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015.Vol 25 No. 1). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling SepakBola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Pendidikan Jasmani*, 31-38.