

## Pengaruh Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Di SSB Medan Satria U-16

Reyhan Chafidz, Eskar Tri Denatara, Faridatul 'Ala

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Bhayangkara

chafidz.reyhan18@mhs.ubharajaya.ac.id, denatara@dsn.ubharajaya.ac.id,

faridatul@dsn.ubharajaya.ac.id

---

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* siswa SSB Satria Medan U-16. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Satria Medan U-16. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *dribbling* bola. Analisis data yang digunakan menggunakan uji prasyarat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* siswa U-16 di SSB Medan Satria. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 dengan t hitung = 9,970 > 2,093 maka  $H_0$  ditolak. Ini berarti bahwa jika  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil perhitungan uji t, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 dengan t hitung = 13,210 > 2,093 maka  $H_0$  ditolak. Ini berarti bahwa jika  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima. Maka dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kecepatan dan kelincahan terhadap skill *dribbling* di SSB Medan Satria U-16.

**Kata Kunci :** Kecepatan, Kelincahan, Menggiring Bola

### *The Influence of Speed and Agility On Dribbling Skills at SSB Medan Satria U-16*

**Abstract:** This research aims to determine the effect of speed and agility on the dribbling skills of SSB Satria Medan U-16 students. The method used in this research is experimentation with the data collection techniques used are tests and measurements. The population in this study were SSB Satria Medan U-16 students. The sample taken from purposive sampling was 20 students. The instrument used is a test of ball dribbling skills. Analysis of the data used uses prerequisite tests. The results of the research show that there is an influence between speed and agility on the dribbling abilities of U-16 students at SSB Medan Satria. Based on the results of the t test calculation, the sig value is obtained. (2-tailed) of 0.000 < 0.05 with t count = 9.970 > 2.093 then  $H_0$  is rejected. This means that if  $H_0$  is rejected then  $H_a$  is accepted. Based on the results of the t test calculation, the sig value is obtained. (2-tailed) of 0.000 < 0.05 with t count = 13.210 > 2.093 then  $H_0$  is rejected. This means that if  $H_0$  is rejected then  $H_a$  is accepted. So it can be explained that there was an increase between before and after treatment. It can be concluded that there is an influence between speed and agility on dribbling skills at SSB Medan Satria U-16.

**Keywords:** Speed, Agility, Dribbling

## PENDAHULUAN

Sejarah sepak bola di dunia cukup panjang. Bermain menggunakan bola seperti bermain sepak bola ternyata sudah dikenal masyarakat di China pada masa dinasti Han, kurang lebih pada tahun 1122-247 SM. Bukti bermain sepak bola ditemukan dalam buku-buku peninggalan tentara Tiongkok, yang berisi gambar-gambar orang bermain sepak bola yang pada waktu itu disebut "Tsu Chiu". Tsu berarti

kaki dan Chiu berarti bola yang terbuat dari kulit di dalamnya diisi dengan rumput. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh banyak orang, hal ini dibuktikan dengan 211 negara yang terdaftar di FIFA (*Federation International Football Association*).

Salah satu faktor pendukung dalam sepak bola adalah kelincahan, dimana kelincahan merupakan faktor terpenting dalam sepak bola karena dengan kelincahan kita dapat bermain sepak bola dengan baik dan dapat menciptakan sebuah kesuksesan dalam mencetak gol. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih bersama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menginginkan gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Permainan sepak bola yang berkembang saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan dan perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan ini dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan piala Eropa, penyisihan piala Dunia oleh tim Eropa dan Amerika Latin. Permainan cepat dan teknik yang baik didukung oleh kemampuan individu yang luar biasa dan kondisi fisik yang baik serta seni gerak juga telah ditampilkan. Permainan cepat dan teknik serta kondisi fisik yang baik adalah hal yang perlu ditiru sepak bola Indonesia agar bisa maju dan berkembang dengan baik.

Tentunya harus diawali dengan latihan yang bagus, baik sasaran, materi maupun tujuan latihan. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar (Sukadiyanto, 2010) antara lain:

- a. meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- b. mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- c. menambah dan menyempurnakan teknik,
- d. mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- e. meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam permainan Sepak Bola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuannya. Pada kenyataannya, di lapangan permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan menggiring bola. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan sangatlah besar (Schuster et al., 2019).

Setiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Hal ini sesuai dengan yang di jelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan" (UU RI No. 3, 2005:15).

Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain Sepak Bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain Sepak Bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan.

Perlu diketahui bahwa pelaksanaan sepak bola melalui pelatihan kondisi fisik, sebab kondisi fisik menurut Sajoto (dalam Rahayu, 2018) adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha-usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun dilakukan dengan sistem prioritas, sesuai dengan keadaan dan status tiap komponen tersebut.

Menurut Harsono, (2015: 50) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya. Sementara itu kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu

sesingkat mungkin (Lutan, 2001) dan kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksam, 2007:56).

SSB Medan Satria merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah Sepak Bola yang ada di Kota Bekasi. Dari observasi pra-riset yang telah dilakukan peneliti melihat kecepatan dan kelincahan siswa belum sesuai dengan apa yang diharapkan, khususnya siswa usia 16 tahun, kemampuan menggiring bola pemain masih banyak terdapat kesalahan. Kebanyakan pemain melakukan penggiringan bola pada situasi yang tidak tepat, dimana ketika mendapatkan moment untuk melakukan *dribbling* pemain melakukan *passing* atau melakukan keterampilan lainnya dalam permainan sepakbola, sehingga permainan tim jadi tidak efektif dan mudah kehilangan bola. Hal ini juga ditunjukkan dengan menurunnya prestasi yang didapat pada setiap pertandingan Sepak Bola. Prestasi yang didapat seperti juara III Liga FJL DKI Jakarta, juara II *Fourfeo* Muara Gembong *Cup* Usia 16 Tahun, juara II kompetisi *Rorotan Cup* usia 16 tahun. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul pengaruh kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola di SSB Medan Satria U-16.

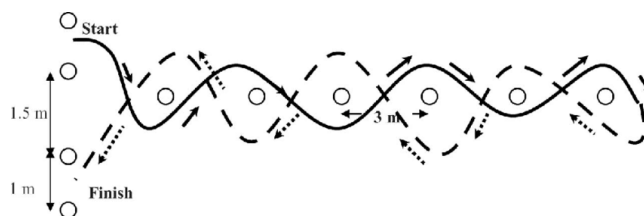
Dari pendapat tersebut diatas, jelaslah bahwa banyak sekali komponen yang sangat berpengaruh dengan permainan sepakbola, masalahnya sekarang adalah komponen-komponen tersebut akan dilaksanakan secara sistem prioritas, dengan demikian maka komponen yang dijadikan prioritas dalam rangka penelitian sepakbola adalah kecepatan dan kelincahan yang memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Berdasarkan pembahasan-pembahasan di atas maka peneliti memiliki suatu prediksi bahwa dengan latihan kecepatan dan kelincahan secara terus-menerus dan berkesinambungan maka keterampilan menggiring bola pemain akan meningkat.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian kuantitatif, karena hasil penelitian yang diperoleh data berupa angka setelah diperoleh akan dianalisis menggunakan perhitungan statistik (Sugiyono, 2018). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan membandingkan dua latihan kondisi fisik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu latihan kecepatan dan latihan kelincahan dalam keterampilan menggiring bola. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2023 dengan populasi yang digunakan adalah para atlet SSB Medan Satria U-16. Adapun sampel menurut Ridwan (2012) mengatakan bahwa bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *random*.

Sampel diberikan perlakuan berupa latihan *sprint* 60 m dan latihan *shuttle run* 40 m sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 6 minggu bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada SSB Medan Satria U-16. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berbentuk tes dan pengukuran keterampilan tes *dribbling zig-zag*.



Gambar 1. Tes *Dribbling zig-zag* (*Loughborough Soccer Dribbling Test* (McGregor et al., 2002). *Download Scientific Diagram* (researchgate.net)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal kemampuan menggiring bola sampel sebelum diberikan latihan *sprint* 60 m dan *shuttle run* 40 m. Tahap selanjutnya sampel diberikan program latihan *sprint* 60 m dan *shuttle run* 40 m kemudian pada tahap akhir kegiatan latihan diadakan *post-test* untuk mengukur hasil akhir kemampuan kecepatan menggiring bola setelah diberikan program latihan, setelah itu akan dilihat hasil kecepatan menggiring bola pada siswa SSB Medan Satria U-16 antara kelompok latihan *sprint* 60 m dan latihan *shuttle run* 40 m.

### *Hasil pre-test dan post-test sprint terhadap menggiring bola*

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kelompok latihan kemampuan kecepatan *sprint* memiliki nilai awal kemampuan kecepatan *sprint* mencapai 7,60 detik nilai minimum dan 9,40 detik nilai maksimum, rata-rata yang diperoleh mencapai 8,56 detik dan standar deviasi sebesar 0,46949. Sedangkan kondisi setelah pemberian latihan memperoleh hasil mencapai 7,20 detik nilai minimum sampai dengan 8,20 detik nilai maksimum, rata-rata 7,60 detik dan standar deviasi 0,29362.

### *Hasil pre-test dan post-test kelompok latihan shuttle run terhadap menggiring bola*

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kelompok latihan kemampuan kecepatan *shuttle run* memiliki nilai awal kemampuan kecepatan *shuttle run* mencapai 13,90 detik nilai minimum dan 15,95 detik nilai maksimum, rata-rata yang diperoleh mencapai 15,17 detik dan standar deviasi sebesar 0,63484. Sedangkan kondisi setelah pemberian latihan memperoleh hasil mencapai 12,30 detik nilai minimum sampai dengan 14,80 detik nilai maksimum, rata-rata 13,14 detik dan standar deviasi 0,65960.

### *Hasil pre-test dan post-test kelompok latihan dribbling terhadap menggiring bola*

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kelompok latihan kemampuan kecepatan *shuttle run* memiliki nilai awal kemampuan kecepatan *shuttle run* mencapai 15,20 detik nilai minimum dan 20,21 detik nilai maksimum, rata-rata yang diperoleh mencapai 17,68 detik dan standar deviasi sebesar 1,63236. Sedangkan kondisi setelah pemberian latihan memperoleh hasil mencapai 14,80 detik nilai minimum sampai dengan 19,80 detik nilai maksimum, rata-rata 16,93 detik dan standar deviasi 1,53626.

### *Uji Normalitas*

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test*

Tests of Normality				
Hasil	<i>Pre-test Sprint</i> 60M	0,117	20	0,200*
	<i>Post-test Sprint</i> 60M	0,163	20	0,173
	<i>Pre-test ShuttleRun</i> 40M	0,178	20	0,096
	<i>Post-test ShuttleRun</i> 40M	0,127	20	0,200*
	<i>Pre-test Dribbling</i> 30M	0,159	20	0,200*
	<i>Post-test Dribbling</i> 30M	0,178	20	0,099

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig.  $0,200 > 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig.  $0,173 > 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik.

Berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig.  $0,096 > 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig.  $0,200 > 0,05$

dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik.

Berdasarkan perhitungan untuk *pre-test* diperoleh nilai sig.  $0,200 > 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan data *pre-test* berdistribusi normal. Untuk data *post-test* diperoleh nilai sig.  $0,099 > 0,05$  dengan demikian dapat dikatakan data *post-test* berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik

#### Uji Homogenitas

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Dua Varians Data *Post-test*

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>			
<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
6,553	1	38	0,015

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, diperoleh hasil nilai sig =  $0,015 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang tidak homogen.

#### Uji Hipotesis

Setelah melalui uji normalitas dan homogenitas, maka selanjutnya dapat digunakan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah *uji paired sample t test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antar dua kelompok sample yang berpasangan (berhubungan). Hasil perhitungan uji dua rata-rata keterampilan menggiring bola menggunakan latihan *sprint* 60 m antara data *pre-test* dan data *post-test* dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Uji perbedaan dua rata-rata kelas menggiring bola menggunakan *sprint* 60 m antara data *pre-test* dan data *post-test* dilakukan untuk mengetahui apakah latihan menggiring bola menggunakan latihan *sprint* 60 m dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan menggiring bola pada siswa SSB Medan Satria U-16. Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan  $t$  hitung =  $9,970 > 2,093$  maka  $H_0$  ditolak. Artinya jika  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, sehingga keputusannya yakni terdapat perbedaan hasil kemampuan menggiring bola menggunakan latihan *sprint* 60 m antara data *pre-test* dan data *post-test* dimana hasil kemampuan kecepatan menggiring bola setelah di berikan latihan *sprint* 60 m lebih baik, dengan kata lain latihan menggiring bola menggunakan latihan *sprint* 60 m dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan menggiring bola pada siswa SSB Medan Satria U-16.

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok latihan *shuttle run* 40 m antara data *pre-test* dan data *post-test* dilakukan untuk mengetahui apakah latihan *shuttle run* 40 m dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan menggiring bola atau tidak. Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan  $t$  hitung =  $13,210 > 2,093$  maka  $H_0$  ditolak. Artinya jika  $H_0$  ditolak maka  $H_a$  diterima, sehingga keputusannya yakni terdapat perbedaan hasil latihan *shuttle run* 40 m antara data pretest dan posttest dimana hasil latihan siswa setelah diberikan latihan *shuttle run* lebih baik. Dengan kata lain latihan *shuttle run* 40 m dapat meningkatkan hasil kemampuan kecepatan menggiring bola pada siswa SSB Medan Satria U-16.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Perbedaan Dua Rata-rata Kelompok Latihan *Sprint* 60 Meter dan *Shuttle Run* 40 Meter Data *Pre-test* dan Data *Post-test*.

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	<i>Pre-test Sprint 60M - Post-test Sprint 60M</i>	0,95000	0,42612	0,09528	0,75057	1,14943	9,970	19	0,000
Pair 2	<i>Pre-test Shuttle run 40M - Post-test Shuttle run 40M</i>	2,03250	0,68811	0,15387	1,71046	2,35454	13,210	19	0,000
Pair 3	<i>Pre-test Dribbling 30M - Post-test Dribbling 30M</i>	0,75300	0,44658	0,09986	0,54399	0,96201	7,541	19	0,000

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat diperoleh kesimpulan yakni bahwa latihan kecepatan dan kelincahan dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa sekolah sepak bola (SSB) Medan Satria U-16, hal ini dikarenakan dengan penerapan program latihan yang tepat akan memperoleh hasil maksimal. Selain itu, program latihan yang diberikan lebih berpengaruh dari program latihan sebelumnya. Hal ini dikarenakan oleh banyak siswa yang lebih senang dengan menggunakan program latihan ini karena program latihan ini tidak membuat siswa jenuh. Selain membuat siswa tidak jenuh, dalam sesi latihan ini juga dapat mengasah keterampilan teknik dasar *dribbling* dan kemampuan berpikir secara cepat dalam mengambil keputusan. Latihan kecepatan dan kelincahan ini merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* terutama dalam permainan sepak bola, sehingga pemilihan program latihan yang sangat direkomendasikan, serta latihan harus disesuaikan dengan karakteristik anak pada setiap cabang olahraga. Dan hasil analisis statistik antara

*pre-test* dan *post-test* kecepatan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola siswa U-16 di SSB Medan Satria menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Mutohir, Toho Cholik dan Maksum Ali. (2007). *Sport Development Index (konsep, Metodologi dan Aplikasi) Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan*. Jakarta: Bessindo Primalaras

Rusli Lutan.(2022). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud

Schuster, S. J., Bishop, M. R., Tam, C. S., Waller, E. K., Borchmann, P., Mcguirk, J. P., Jäger, U., Jaglowski, S., Andreadis, C., Westin, J. R., Fleury, I., Bachanova, V., Foley, S. R., Ho, P. J., Mielke, S., Magenau, J. M., Holte, H., Pantano, S., Pacaud, L. B., ... Maziarz, R. T. (2019). *Tisagenlecleucel In Adult Relapsed Or Refractory Diffuse Large B-Cell Lymphoma*. *New England*.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.