



PENGARUH MODEL LATIHAN AGILITY TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PADA SISWA EXTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMK AL JABBAR

Adn Adam¹⁾, Dadan Muldan²⁾, Ramdhani Rahman³⁾

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2020

Disetujui Juni 2020

Dipublikasikan Agustus 2020

Keywords:

Agility Training

Abstract

The influence of the agility training model on the dribbling ability of the football extracurricular students of SMK Al Jabbar in 2020. Health and Recreation Physical Education Study Program. This study aims to see the effect. This research is a pre-experimental research design, a form of experimental design. The research design used in this study is in the form of One Group Pre test and Posttest Design, the subject of this study is the Football Extracurricular of Al Jabbar Vocational High School which has 25 students. The instrument used to measure dribbling ability is the dribbling test developed by Bobby Charlton (in Danny Mielke, 2007: 8). The results showed that there was a significant effect on the agility training model on the ability to dribble the football extracurricular skills of SMK Al Jabbar by noting a time difference of 5.4 seconds. The conclusion of the study is declared significant if the value of $t_{count} > t_{table}$ and the value of $sig < 0.05$ ($Sig < 0.05$). which means that t is worth $12.392 >$ from t table which is worth 1.71088, therefore H_a is accepted and H_o is rejected. © 2021 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Diki Yosep Pratama,
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
STKIP Muhammadiyah Kuningan,
Email: adnadam@upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Di Kabupaten Cirebon sendiri banyak wadah bagi pemain muda yang ingin meningkatkan prestasi dalam olahraga sepak bola, salah satu cara yang dilakukan yaitu dengan menyekolahkan anaknya di SMK Al Jabbar, dimana Sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang salah satunya adalah sepak bola, sudah tidak asing lagi bagi para penggemar sepak bola di kalangan masyarakat Kabupaten Cirebon karena SMK Al Jabbar sendiri sering mengikuti kejuaraan yang di selenggarakan PSSI di tingkat Daerah dan tingkat Nasional. Berdasarkan observasi yang di lakukan oleh peneliti, masih terdapat kekurangan pada pemain saat bertanding, yaitu pemain lambat dalam melakukan *dribbling* (menggiring bola), selain itu pemain juga tidak bisa merubah arah secara cepat pada saat menggiring bola, sehingga mudah di tebak dan di rebut oleh lawan, yang dimana dari kekurangan tersebut dapat merugikan tim dalam penguasaan bola dan tidak *optimal* dalam

memanfaatkan peluang saat bertanding. Fakta dilapangan pada ekstrakurikuler Sepak bola putra SMK Al Jabbar terdapat kecederungan pada latihan fisik selain itu juga kurang di perhatikannya kualitas teknik khususnya *Agility* (kelincahan) yang merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepak bola.

Dribbling dalam sepakbola adalah hal yang utama. Karena menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam sepakbola. kaki yang digunakan dalam *dribbling* sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak target, melewati lawan dan memblokir permainan.

Menurut Luxbacher (2011, hlm. 47) lapangan lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Dimana dalam pengertian *Dribbling* tersebut jelas di katakan bahwa *Dribbling* merupakan suatu teknik menggiring dalam sepakbola dan bola basket untuk melewati pemain lawan saat menyerang atau maju menuju ruang yang terbuka, memang sangat penting dalam sepak bola karena *dribbling* yang bagus menentukan menggiring bola menuju ke arah lapangan lawan yang dimana dalam teknik *dribbling* yang baik akan menentukan proses hasil pada pertandingan tersebut.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, dkk. 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005:207). Penelitian ini adalah penelitian *pre experimental design*, salah satu bentuk desain eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pre test and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009:74-75). Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Gambar 6. Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 = Tes awal yang dilakukan sebelum diberi perlakuan (*treatment*)

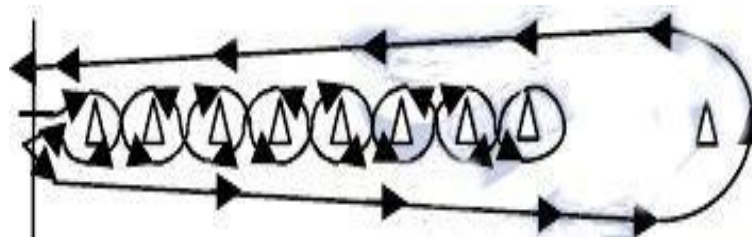
X = Perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan kelincahan

O_2 = Tes akhir yang dilakukan setelah subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*). Sumber: Sugiyono (2009: 75)

Tes pengumpulan data yang digunakan yaitu *Dribbling test* penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al Jabbar, yang di buat oleh Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 8). Adapun langkah-langkah untuk melakukan tes ini: Peralatan: 9 buah kuns, Satu buah bola, Meteran, peluit dan Stopwatch, Petunjuk pelaksanaan:

- testor menjelaskan detail yang terdapat di dalam susunan diagram
- Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- c. Pada aba-aba “ya”, testi mulai menggiring bola dan testor memulai stopwatch.
- d. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, untuk melewati kuns seperti yang di jelaskan oleh testor.
- e. testor menghentikan stopwatch dan mencatat waktu ketika testi melewati kerucut *finish*
- f. Setiap testi diberi kesempatan 2 kali, dan hasilnya akan dicatat oleh testor dalam satuan detik.



Gambar 3.2 Tes *Dribbling* Bobby Charlton
(Sumber : Danny Mielke, 2007: 8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui nilai t hitung untuk hasil model latihan agility adalah $12.392 > t\text{-tabel}$ 1,71088 dengan probabilitas (sig). 0,00. Karena nilai probabilitas (sig). 0,00 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Pada tabel diatas diketahui bahwa nilai mean sebesar -4.720 dengan peningkatan terendah -5.506 dan peningkatan tertinggi sebesar -3.934 artinya terdapat pengaruh dari hasil *agility* terhadap kemampuan *dribbling*

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig.
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			(2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	pre test - post test	-4.720	1.904	.381	-5.506	-3.934	-12.392	.000

Berdasarkan hasil pengolahan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *agility* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*.

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan model latihan *Agglity* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al Jabbar”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan model latihan *Agility* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai $sig < 0.05$ ($Sig < 0.05$). yang artinya t hitung bernilai $12,392 >$ dari t tabel yang bernilai $1,71088$ maka dari itu H_a diterima dan H_o di tolak.

Berdasarkan tabel uji paired sampel t test hasil nilai model latihan *Agility* menggunakan aplikasi SPSS versi 21. Hasil uji normalitas data nilai, hasil uji paired sampel t test data, nilai menunjukkan nilai $sig.(tailed)$ itu terlihat dari hasil $sig.(tailed)$ bernilai $0,00$ yang berarti bahwa dari hasil nilai tersebut normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dari data pretest menunjukkan bahwa nilai waktu rata-rata pretest sebelum diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu yang ditempuh sebesar $30,4432$ detik. Data posttest menunjukkan bahwa nilai waktu rata-rata posttest setelah diberikan model latihan *agility* diperoleh waktu tempuh sebesar $25,4032$ detik. Terdapat peningkatan kecepatan waktu tempuh pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al Jabbar dalam menggiring bola dari data pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan model latihan *agility* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Al Jabbar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian atas bantuan, bimbingan dan dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). 206. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik *Jakarta: PT RinekaCipta*
- Cecep Abbdurahman Kurnia Sandi. Entan Saptani. Ayi Suherman. “Pengaruh Metode latihan kelincahan terhadap keterampilan *Dribbling* bola pada permainan sepak bola”. Bandung: UPI.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar- Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Risqi Rio Pradana. (2016). yang berjudul “Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permianan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK Hang Tuah Kediri”Kediri. Universitas Nusantara PGRI
- Safari, I. (2012).*Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV.BintangWarliArtika.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tjalek Sugiarto. (2002). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.