

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PERMAINAN FUTSAL BALICO FA KOTA LUBUKLINGGAU

Yudha Sandewa¹, Y. Satinem², Hengky Remora³

Universitas PGRI Silampari
yudhasandewa73@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 19 Mei – 19 Juni 2023. Adapun jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian yaitu atlet futsal Balico FA kota Lubuklinggau yang berjumlah 22 orang. Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari A dan B kelompok A yaitu kelompok eksperimen menggunakan latihan kelincahan sedangkan kelompok B tidak menggunakan latihan kelincahan, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh. Instrumen yang digunakan tes *dribbling* Bobby Charlton, sedangkan hasil tes tersebut dianalisis dengan menggunakan uji t. setelah diberikan perlakuan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Hasilnya dalam penelitian ini ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara latihan kelincahan dan tanpa melakukan latihan kelincahan atlet futsal Balico FA kota Lubuklinggau. Teknik analisis data dalam penelitian ini di olah dengan memakai uji t terikat. Berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau.

Kata Kunci: Dribbling, Futsal, Latihan Kelincahan

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of agility training on dribbling ability of Balico FA futsal Lubuklinggau city. This research was conducted from 17 May - 17 June 2023. The type of this research is quantitative descriptive research using a quasi-experiment approach with a pre-test and post-test design. The research subjects were Balico FA futsal athletes in Lubuklinggau city, totalling 22 people. Furthermore, it is divided into 2 groups consisting of A and B group A, namely the experimental group using agility training while group B does not use agility training, sampling in this study using saturated sampling technique. The instrument used the Bobby Charlton dribbling test, while the test results were analysed using the t test. after being given treatment for 4 weeks with a training frequency of 3 times in 1 week. The results in this study found that there was a significant difference between agility training and without doing agility training for futsal athletes Balico FA Lubuklinggau city. The data analysis technique in

this study was processed using with a sample t test. Based on the results of the research carried out, it can be concluded that agility training can improve the dribbling abilities in the futsal game balico fa lubuklinggau city

Keywords: *Dribbling, Futsal, Agility Training*

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan yang dimainkan dengan pergerakan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu diperlukan kerjasama antar pemain. Untuk pembinaan atlet muda yang berbakat sudah banyak ditemukan sekolah akademi futsal yang ada agar menghasilkan atlet yang berkualitas dan dapat bersaing dengan atlet futsal lainnya. Dalam permainan futsal terdapat beberapa macam teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai pemain, dribbling, passing, shooting, control, heading. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama tim yang kompak serta meningkatkan kualitas permainan yang baik, sehingga menghasilkan sebuah kemenangan.

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh atlet adalah kemampuan menggiring bola (dribbling). Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar menggiring bola (dribbling) dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola gerakannya, menggiring bola (dribbling) melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menggiring bola (dribbling) harus dikoordinasikan dengan baik. Muhammad Rinaldi dan Muhammad Syawal Rrohaedi (2020:66) mengemukakan bahwa dribbling merupakan “Teknik dasar dalam permainan yang menuntut seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawan sehingga dengan penguasaan teknik menggiring bola yang baik atlet dapat menguasai jalannya permainan dan dapat memenangkan pertandingan tersebut. Oleh karena itu teknik menggiring bola yang baik sangat dibutuhkan atlet dalam sebuah pertandingan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment/perlakuan tertentu (Sugiyono, 2016:107). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian treatment berupa metode latihan kelincahan. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010:124). Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment/eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *pretest* dan *posttest control group design*. dalam penelitian ini terdapat 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian diberikan *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal. selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan (*treatment*) sedangkan kelompok kontrol dibiarkan tanpa diberi perlakuan. setelah itu, kedua kelompok diberikan *post-test* untuk melihat adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Bentuk disain penelitian *True Ekprimental Design* yaitu

E	O ₁	X	O ₂
X	O ₁		O ₄

Sumber Sugiyono (2019:116)

Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 22 pemain yang berasal dari Club Balico FA kota lubuklinggau yang berasal dari kelompok usia 14 Tahun.

No	Kelompok Usia	Total
1	14	22 Orang

Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlahnya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 22 pemain atau kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang dan masing-masing kelompok terdapat 11 orang. Sampel yang digunakan berjumlah 22 orang dengan metode sampel jenuh. Semua siswa

anggota populasi dijadikan sampel-sampel ada 2 kelompok, 1 kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan kelincahan dan 1 kelompok kontrol diberi perlakuan oleh pelatih diberikan latihan *circuit*.

No	Kelompok	Total
1.	Kelompok Eksprimen	11 Orang
2.	Kelompok Kontrol	11 Orang
Jumlah		22 Orang

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes menggiring bola Bobby Charlton. Berikut ini Langkah-langkah pelaksanaan tes sebagai berikut:

Tata cara pembuatan instrumen test

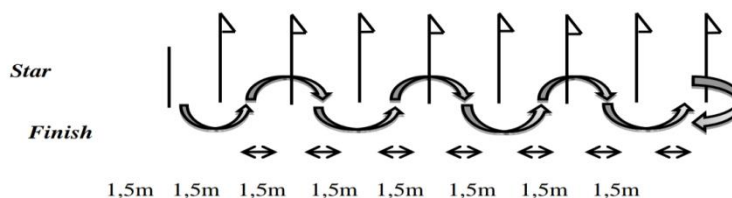
- a. Membuat garis start dan garis finish
- b. Menyusun cones diletakan sejajar kedepan sebanyak 8 cones setelah garis start dan finish 12 Meter dan jarak antar cones 1,5 meter.

Langkah-langkah pelaksanaan test

- a. *Teste* berdiri pada garis start dengan siap-siap menggiring bola
- b. Setelah peluit dibunyikan atlet coba menggiring bola secepat mungkin melalui *cones* dan kembali ketempat finish, demikian seterusnya.
- c. *Teste* diberi 2 kali kesempatan menggiring bola.

Prosedur penilaian

Gerakan dinyatakan gagal apabila mengenai *cones* dan tidak sesuai arah panah pada diagram tersebut. Cara penilaiannya adalah pada saat start *stopwatch*



Gambar 3.1 Instrumen *Dribling* Bobby Charlton
 Sumber : Nurhasan (2000:32)

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Balico Fa kota Lubuklinggau dengan sampel penelitian berjumlah 22 orang dengan 11 atlet untuk kelas eksperimen dan 11 atlet untuk kelas kontrol. Pengambilan data penelitian ini didapat melalui instrumen tes *Dribbling* Bobby Charlton. berasal dari kelompok usia 14 tahun. Sebanyak 22 pemain diranking nilai pre-testnya kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol, kelompok eksperimen diberikan metode latihan kelincahan dan kelompok kontrol diberikan latihan *circuit*.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan 3 kali sesi yaitu: pre-test, pemberian *treatment* latihan Kelincahan, kemudian *post-test*. Dalam penelitian ini ada 12 kali pertemuan. 10 kali pertemuan untuk pelaksanaan program latihan ditambah 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir., sehingga jumlah keseluruhan 12 kali pertemuan. Program latihan kelincahan dan *circuit* dilakukan dalam 10 kali pertemuan, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Pelaksanaan setiap hari senin, rabu dan jumat mulai pukul 15.00- 17.00 WIB.

Tes awal (*pre-test*) dilakukan pada hari Senin 22 Mei 2023 pukul 15.30 WIB sampai selesai. Pre-tes bertujuan untuk mencari reabilitas, meranking membagi dua kelompok dan membandingkan dengan post-test . pelaksanaan latihan *treatment* dimulai tanggal 25 Mei 2023 sampai 19 Juni 2023. Test akhir 25 Juni 2023 pukul 15.30 WIB sampai selesai. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan Futsal Balico FA kota Lubuklinggau.

Uji normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel menggunakan metode chi square. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui sebaran normal tidaknya suatu sebaran adalah $X_{hitung} < 0,05$ sebaran dinyatakan normal dan $X_{hitung} > 0,05$ sebaran dinyatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. uji normalitas

Variabel		X^2_{hitung}	Dk	X^2_{tabel}
<i>eksperimen</i>	<i>Pre-test</i>	1,647	3	7,815
	<i>Post-test</i>	1,329	3	7,815

<i>kontrol</i>	<i>Pre-test</i>	2,568	3	7,815
	<i>Post-test</i>	2,199	3	7,815

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan semua Variabel adalah lebih kecil dari 0,05, jadi data hasil penelitian kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau dapat disimpulkan berdistribusi normal. Oleh karena data semua berdistribusi normal, analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak sampel yang di ambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ data dinyatakan Homogen. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ data dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Uji Homogenitas

Hasil tes	Rata-Rata	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
<i>Pre test</i>	Kelas Kontrol	1,73	2,98	Homogen
	Kelas Eksperiment			
<i>Post test</i>	Kelas Kontrol	1,13	2,98	Homogen
	Kelas Ekperiment			

Berdasarkan tabel data di atas data kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians pada kelompok eksperiment dan kelompok kontrol bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t. pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan., uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Uji Hipotesis

Hasil tes	Rata-Rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre test</i>	Kelas Kontrol	5,49	2,086	Signifikan
	Kelas Eksperiment			

<i>Post test</i>	Kelas Kontrol	6,88	2,086	Signifikan
	Kelas Ekperiment			

Berdasarkan hasil uji t mengenai kemampuan akhir atlet menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,88 > 2,086$). Berarti waktu rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan latihan kelincahan lebih cepat dari pada kelas kontrol. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau.

PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan di klub Balico FA kota Lubuklinggau dalam kurun waktu 12 kali pertemuan dengan jadwal latihan 3 kali dalam 1 minggu, dimulai latihan pada tanggal 19 Mei 2023 sampai 19 Juni 2023. Penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok, yang mana kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen dan yang tidak diberikan perlakuan disebut kelompok kontrol. Data penelitian didapat dari observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan klub Balico FA kota lubuklinggau, kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. setelah itu dilakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam latihan futsal menggunakan metode latihan kelincahan. kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan *dribbling* yang dilatih dengan latihan kelincahan.

Data didapat dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah diuji dengan instrument penilaian hasil dari kemampuan *dribbling*. Dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan kelincahan kelompok eksperimen pada sampel. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapat bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya deberikan perlakuan penerapan latihan dengan latihan kelincahan dan ditemukan peningkatan waktu hasil *dribbling*. Sedangkan pada klompok kontrol terjadi peningkatan juga karena tetap berlatih akan tetapi tidak menerapkan latihan kelincahan sehingga hasil dari latihannya tidak semaksimal dengan latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil uji t mengenai kemampuan akhir atlet menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,88 > 2,086$). Berarti skor rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan latihan kelincahan dari pada kelas kontrol. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kemampuan *dribbling* para atlet Balico FA kota Lubuklinggau. Maka peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara penerapan latihan kelincahan dan tidak menerapkan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* atlet Balico FA kota Lubuklinggau. Latihan kelincahan dengan hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6,88 > 2,086$) ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* permainan futsal Balico FA kota Lubuklinggau.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aris Muta'al Toriq & Komaini Anton. (2019). Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Terhadap kemampuan *Passing* Pada Tim Sepakbola SMAN 3 Bungo. *Jurnal Stamina*.
- Sugiyano. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B*. Bandung: Aflabeta