

## **Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola**

**Ibnu Aunu Rahmansyah<sup>1</sup>, Marta Dinata<sup>2</sup>, Ade Jubaedi<sup>3</sup>.**

Universitas Lampung (Unila) Jl.Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,  
Bandar Lampung.

\* e-mail: [aunurahmansyah@gmail.com](mailto:aunurahmansyah@gmail.com), Telp: +6282175523575

**Abstrak :**Effect of Exercise Speed and Decision Against the Ability of Dribbling Ball . The aim of this research is to improve dribbling skills through speed training and flexibility exercises. This study uses an experimental method. The sample in this study were SMA Negeri 1 Gedong Tataan students who took football extracurricular activities obtained by 30 students. Based on the results of research that can be done using the speed and fitness training method, it gives significant results to the level of dribbling skills of students. Exercises using a greater speed method for students' dribbling skills can be seen from the results of calculating the data obtained. The results showed that the average student in the final test of speed training was 16.11 seconds better than the feasibility exercise with the average student 16.62 seconds. The conclusion of this study is that the exercise with the speed method is more effective than the feasibility exercise on the dribbling skills of the extracurricular football SMA Negeri 1 Gedong Tataan.

**Keywords:** *football, flexibility, speed, training.*

**Abstrak :** Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan menggiring bola melalui latihan kecepatan dan latihan kelentukan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Gedong Tataan yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan kecepatan dan kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat keterampilan menggiring bola siswa. Latihan dengan menggunakan metode kecepatan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat keterampilan menggiring bola siswa, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa pada tes akhir latihan kecepatan adalah 16,11 detik lebih baik dibandingkan dengan latihan kelentukan dengan rata-rata siswa 16,62 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode kecepatan lebih efektif dibandingkan dengan latihan kelentukan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan.

**Kata kunci :**kecepatan, kelentukan, latihan, sepakbola

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola (Luxbacher, 2012:11).

Keterampilan sepakbola antara lain menggiring, *passing*, *control*, *shooting*, dan *heading*. Salah satu diantaranya yaitu menggiring, menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, Danny. 2007:5).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, antara lain adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Komarudin, 2011:10).

Kemampuan menggiring diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. menggiring dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan menggiring antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squat trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Sucipto dkk, 2000:7).

Salah satu program pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik.

Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepakbola, basket, bolavoli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Berdasarkan hasil studi awal peneliti di SMA Negeri 1 Gedong Tataan, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diikuti oleh 30 siswa dan dilaksanakan seminggu dua kali pada hari Selasa dan Kamis mulai pukul 15.00 WIB – 18.00 WIB. Alat yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Gedong Tataan ini meliputi 10 bola sepak, rompi 20, *cones* sebanyak 30 buah dan tidak memiliki gawang kecil, sedangkan untuk lapangan berlatih menggunakan lapangan milik kelurahan di dekat sekolah.

SMA Negeri 1 Gedong Tataan merupakan salah satu diantara banyak sekolah yang mengutamakan prestasi akademik daripada non-akademik, sehingga prestasi non-akademik khususnya ekstrakurikuler sepakbola masih belum berprestasi karena tidak terlalu diutamakan

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola yang dilakukan siswa pada siswa putra ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gedong Tataan menggiring bola masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki serta kecepatan dan kelentukan yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan *games* sepakbola.

Metode latihan untuk peningkatan menggiring seperti latihan kecepatan dan kelentukan kurang bervariatif dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik menggiring yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kecepatan dan kelentukan juga untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal (Lubis, J, 2013)

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gedong Tataan, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : " pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Gedong Tataan".

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design.*(Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan yang berjumlah 30 orang.

Adapun langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah-langkah penelitian  
Sumber : (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357).

## Instrument Penelitian

Tujuan dari Tes ini dipergunakan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menggiring bola (*dribbling*) sepakbola.

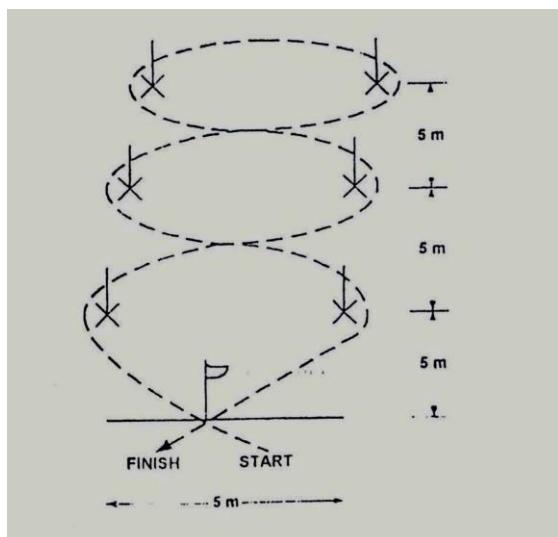
### Alat dan fasilitas

Lapangan sepakbola, bola, cones, stopwatch, alat tulis, peluit.

### Pelaksanaan test

- Subjek berdiri di belakang bola menghadap ke arah yang harus ditempuh.
- Setelah pengambil waktu memberikan aba-aba "mulai" subjek segera menggiring bola dari sebelah kiri rintangan dan selanjutnya menuju rintangan selanjutnya hingga finish.
- Jika pada saat subjek salah arah dalam menggiring bola, maka subjek harus memperbaiknya pada posisi yang salah saja lalu melanjutkan dengan menggiring bola sesuai petunjuk pelaksanaan
- Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

- e. Gerakan subjek dinyatakan gagal apabila menggiring bola hanya dengan satu kaki, menggiring bola tidak sesuai dengan petunjuk pelaksanaan, menggunakan anggota tubuh selain kaki pada saat menggiring bola.
- f. Pengambil waktu menjalankan *stopwatch* pada saat bola yang digiring melewati garis *start*, dan menghentikannya apabila *testee* dan bolanya melewati garis *finish*.
- g. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai *testee* pada saat menggiring bola dari *start* hingga *finish*.



Gambar 2. Intrumen tes menggiring bola  
sumber : (Nurhasan 2007: 212)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* menggiring bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan /treatment dengan menggunakan latihan kecepatan dan kelentukan

Program latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan. Pemberian treatment, latihan dilakukan tiga kali dalam satu

minggu, yaitu hari selasa, kamis, sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

## HASIL

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih merupakan skor-skor mentah. Data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab III. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode Tes	$\bar{X}$	Sd
Latihan Kelentukan	Tes Awal	17.21	0.747
	Tes Akhir	16.62	0.777
Latihan Kecepatan	Tes Awal	17.2	0.778
	Tes Akhir	16.11	0.772

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan kelentukan 17.21 detik dengan simpangan baku 0.747 dan rata-rata latihan kecepatan sebesar 17.2 detik dengan simpangan baku sebesar 0.778. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan kelentukan sebesar 16.62 detik dengan simpangan baku sebesar 0.777 dan rata-rata latihan kecepatan 16.11 dengan simpangan baku sebesar 0.772.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh temuan sebagai berikut :Latihan dengan metode kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan

menggiring bola siswa siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Dalam hal ini, diharapkan pelatih dan siswa dapat mengaplikasikan metode latihan kelentukan ini untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Selain itu juga latihan ini meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan metode ini memiliki keunggulan yaitu latihan lebih spesifik untuk tujuan meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa.

Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan siswa untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Dengan kata lain, bentuk latihan dengan metode kelentukan siswa dapat memahami dan merasakan hasil peningkatannya.

Latihan dengan metode kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan. Dalam hal ini, latihan dengan metode kecepatan memberikan pembebanan latihan yang bertahap dan dilakukan secara berkelanjutan. Harapannya metode ini dapat menjadi salah satu rujukan latihan guna meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa.

Latihan dengan metode kecepatan memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode kelentukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gedong Tataan, merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan keterampilan menggiring bola bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut.

Seperti pada permainan sepakbola, misalnya menggiring bola yang banyak membutuhkan keleluasaan gerak dan pembebanan latihan yang sesuai dengan tujuannya yaitu dengan memberikan beban latihan fisik yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Pengalaman tersebut sangat dibutuhkan guna meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Oleh karena itu, yang dibutuhkan dalam peningkatan ini adalah dengan program latihan yang tersusun secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa serta tujuan latihan yang jelas.

Masing-masing pengaruh latihan kelentukan dan kecepatan dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa siswa. Akan tetapi, dalam penggunaannya hendaknya disesuaikan pada tujuan, karakteristik peserta, kesesuaian kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan dengan tidak mengabaikan norma-norma pembebanan latihan seperti ; dengan memanipulasi volume, intensitas latihan.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan dengan metode latihan kecepatan memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode kelentukan. Peneliti merekomendasikan agar latihan dengan metode latihan kecepatan , karena latihan dengan metode kecepatan memberikan hasil yang lebih signifikan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Gedong Tataan.
2. Terdapat pengaruh latihan kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Gedong Tataan.
3. Latihan dengan menggunakan metode kecepatan memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada latihan dengan metode kelentukan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Gedong Tataan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*.  
Jakarta: RinekaCipta, (2010).

Komarudin. *Dasar Gerak Sepakbola*.  
“*Diktat Pembelajaran*.”  
Yogyakarta: FIK UNY, (2011).

Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.  
Depok: Raja Grafindo Persada,  
(2013).

Luxbacher, Joseph A. *Sepak Bola* “Edisi Kedua”.  
Depok: PT.  
RajagrafindoPersada, (2012).

Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepak Bola*.  
Bandung: Pakar Raya, (2007).

Nurhasan. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta:  
Depdiknas. (2007).

Sucipto dkk. *Sepakbola*. Yogyakarta:  
Departemen Pendidikan dan  
Kebudayaan, (2000).