

Pengaruh Latihan Kelentukan dan Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola

M. Irfan Syahreza^{1*}, Suranto², Wiyono³

FKIP Unila Jalan Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 01 Bandar Lampung
e-mail: Irfansyahreza89@gmail.com, HP. 082186722912

Received: May 7, 2017 Accepted: May , 2017 Online Published: April , 2017

Abstract: *Effect of Flexibility Training and Speed Training to Dribble Skills.* This purpose of research was to determine whether there is an effect of flexibility training and speed training to dribble skills. Method that used in this research was experiment method. Samples that used were is population samples that amount to 20 players. The population in this research was the players of Mataram Fc U-19. This research was conducted at the Mataram football club East Lampung. Data collection used was dribble test. Based on the result of calculations of t test, it obtained t value = 4.75 > t table 2.26 and the results research are (1) Flexibility training was proved to have an effect to the dribble skills . (2) Speed training also was proved to have an effect on dribble skills on Mataram FC U-19 players. (3) Flexibility training is better than with speed training for intensify dribble skills.

Keywords: *dribble, flexibility, speed,*

Abstrak: **Pengaruh Latihan Kelentukan dan Latihan Kecepatan terhadap Keterampilan Menggiring Bola.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan dan latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 20 pemain. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Mataram Fc U-19. Penelitian ini dilakukan di Klub sepakbola Mataram Fc Lampung Timur. Pengumpulan data yang digunakan berupa tes *dribbling* bola. Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai thitung = 4.75 > ttabel = 2.26 dan hasil penelitian adalah (1) Latihan kelentukan terbukti berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. (2) Latihan kecepatan juga terbukti berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. (3) Latihan kelentukan lebih baik dibandingkan dengan latihan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan.

Kata kunci: kecepatan, kelentukan, menggiring bola

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil obsevasi yang dilakukan oleh peneliti di Klub sepak bola Mataram FC Kecamatan Mataram Baru, Kabupaten Lampung Timur, rata-rata pemain sudah memilki keterampilan menggiring bola tetapi untuk menggiring bola dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya belum memiliki kemampuan yang diharapkan. Hasil observasi lainnya di klub sepak bola

Mataram FC Kecamatan Mataram Baru, Kabupaten Lampung Timur mengatakan bahwa sebagian besar pemain memiliki tingkat kelentukan tubuh yang masih rendah serta kecepatan berlari yang masih kurang, sehingga saat menggiring bola mudah di hentikan oleh lawan.

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus di kuasai oleh semua pemain sepakbola, menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan, memulai serangan maupun untuk bertahan sehingga seorang pemain di tuntutan untuk

meuasai teknik dasar menggiring bola dengan baik dan benar. Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Keterampilan menggiring bola dapat di tingkatkan melalui peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki untuk menguasai dan melindungi bola dari sergapan lawan.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain sepakbola, seorang pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola yang baik tidak terlepas dari latihan yang di lakukan setiap hari. Gerakan menggiring bola yang baik yakni yang mampu bergerak cepat serta dapat meliuk-liuk untuk melewati lawan.

Terdapat dua faktor yang bisa mempengaruhi seorang pemain memiliki keterampilan menggiring bola yang baik, adalah faktor kelentukan tubuh dan kecepatan. Bukan tanpa alasan faktor kelentukan dan kecepatan sangat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola, karena pada saat menggiring bola gerakan yang luwes serta cepat sangat berperan penting supaya pergerakan pemain akan sulit di hentikan oleh lawan. Hasil observasi yang di temukan di lapangan menunjukkan bahwa pergerakan pemain Mataram FC saat menggiring bola terlihat kaku dan terkesan lambat sehingga mudah untuk di hentikan oleh lawan dan sangat mudah untuk kehilangan bola. Gerakan yang luwes cepat akan di dapatkan apabila pemain memiliki tingkat kelentukan tubuh serta kecepatan yang baik, itulah yang menjadi dasar mengapa tingkat kelentukan tubuh dan kecepatan sangat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara

berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu *strength*, waktu reaksi, dan *fleksibilitas* . Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan gerak dalam suatu waktu tertentu.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono 1988 : 216). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat. Kecepatan dapat juga berarti berpindahnya badan secepat-cepatnya ketempat lain. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint* kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari

kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada obyek-obyek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya.

Kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kuat dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dalam hal ini lari 40 yard adalah gerakan lari yang sepenuhnya masih menggunakan glikogen dalam otot belum membutuhkan stamina untuk lari 40 yard belum mengalami kelelahan dan jarak ini digunakan untuk melakukan *fast break*. Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno, 1978: 26). Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan ketrampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut M.Sajoto (1995 : 9), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepak bola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berari dari satu *base* ke *base* berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut diatas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang

pemain sepak bola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi kedepannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepak bola, kedua tipe gerak didepan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan, kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan didepan, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditetapkan adanya respon.

Dalam permainan sepakbola kecepatan sangat penting di butuhkan terutama saat menggiring bola, dengan memiliki kecepatan yang baik seorang pemain akan sukar untuk dihentikan pergerakannya oleh lawan.

Kelentukan

Harsono (2003: 163) “kelentukan tubuh adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.”

Pada saat menggiring bola kelentukan tubuh sangat di butuhkan. Kelentukan penting bagi hampir semua cabang olahraga, karena kelentukan tubuh menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen perototan mampu bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk mempermainkan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola.

Kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk

bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan tubuh. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk memainkan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola.

Kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola.

Menggiring bola

Menurut Sucipto dkk., (2000: 28) “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”. “Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Lebih lanjut menurut Mielke (2007: 2-5) “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar

menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
 - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.

3. Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan kelentukan tubuh (*flexibility*) terhadap keterampilan menggiring bola
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan kelentukan dan latihan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola

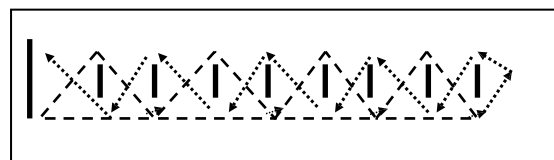
METODE PENELITIAN

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini pre-test post-test grup design, dengan pengertian : “*pre-test post-test grup design* ”yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok eksperimental. Penentuan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 di tentukan secara random atau acak. Kedua kelompok di berikan test awal atau pre-test untuk mengukur dan memastikan kondisi awal masing-masing kelompok (Arikunto : 2013:395). Langkah berikutnya kedua kelas diberikan perlakuan (*treatment*), kelompok eksperimen 1 di berikan perlakuan (*treatment*) dengan latihan kelentukan,

sedangkan kelompok eksperimen 2 di berikan perlakuan dengan latihan kecepatan. Setelah di berikan perlakuan kedua kelompok di berikan post test untuk mengetahui hasil dari penelitian.

(Hadi 2004 : 182) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dari pengertian tersebut maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Mataram FC U-19 , semua orang laki-laki yang berjumlah 20 orang. Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah.

(Arikunto, 2013 : 131). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Peserta tidak lebih dari 100 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi, dan sampel penelitian ini adalah pemain Mataram FC U-19 Kecamatan Mataram Baru yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian adalah alat bantu dalam penelitian. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*..



Instrumen penelitian tes menggiring bola

Tes tersebut terdiri dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* *mendribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan latihan kelentukan untuk kelompok eksperimen 1, dan latihan kecepatan untuk kelompok eksperimen 2. Program latihan yang dilakukan selama tiga bulan, sebanyak 36 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, rabu, dan jumat mulai pukul 15.00-17.00 WIB, di tambah hari minggu pagi pukul 6.30-09.00 WIB.

Untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam penelitian ini, maka digunakan prosedur statistik dengan rumus uji perbedaan dari Arikunto (2010:394) sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- t = Uji perbedaan
 - Md = Mean perbedaan
 - $\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan
 - N = Jumlah pasangan sampel
- Untuk mencari mean deviasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$Md = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

- D = Perbedaan masing-masing subyek
- N = Jumlah paangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji normalitas data

Uji normalitas data *pre tes* dan *post tes* kelompok eksperimen 1 (latihan kelentukan) dan kelompok eksperimen 2 (latihan kecepatan) menggunakan uji lilifors. Hasil uji normalitas data *pre tes* dan *post tes* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 bisa di lihat pada table di bawah.

Hasil uji normalitas data *pre test*

Kelompok	L _{hitung}	N	L _{tabel}	Kriteria
Eksperimen 1	0,110	10	0,258	Normal
Eksperimen 2	0,121	10		Normal

Hasil perhitungan $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data *pre test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data *post tes*

Kelompok	L _{hitung}	N	L _{tabel}	Kriteria
Eksperimen 1	0,153	10	0,258	Normal
Eksperimen 2	0,156	10		Normal

Hasil perhitungan $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data *post test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 berdistribusi normal.

Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan cara Membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan kriteria pengujian:

- Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ = tidak homogen
- $F_{hitung} < F_{tabel}$ = berarti homogen

Hasil uji homogenitas dari kelompok eksperimen 1 (latihan kelentukan) dan kelompok eksperimen 2 (latihan kecepatan) bisa di lihat pada table di bawah:

Hasil perhitungan uji homogenitas kelompok eksperimen 1

Kelompok	Varians	DK	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
Pre test	1,30	8	2,17	5,32	Homogen
Post test	0,59	8			Homogen

Hasil perhitungan di peroleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat di simpulkan bahwa kelompok eksperimen 1 homogen.

Hasil perhitungan uji homogenitas kelompok eksperimen 2

Kelompok	Varians	DK	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
Pre test	1,20	8	0,81	5,32	Homogen
Post test	1,47	8			Homogen

Hasil perhitungan di peroleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat di simpulkan bahwa kelompok eksperimen 2 homogen.

Uji hipotesis

Uji Kesamaan Data Pre Test Eksperimen 1 Dan Kelompok Eksperimen 2

Dari data di atas dapat dilihat bahwa nilai $t_{hitung} = 0,39 < t_{tabel} = 2,26$ untuk α 5% dengan $dk = 9$ yang berarti tidak ada perbedaan dari hasil pre test kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sebelum di berikan perlakuan (*treatment*) kedua kelompok eksperimen memiliki kemampuan yang sama dalam hal menggiring bola.

Uji Perbedaan Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen 1

Kel	Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria
Pre test	22,45	10	11,25	2,26	Berbeda signifikan
Post test	16,92	10			

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai $t_{hitung} = 11,25 > t_{tabel} = 2,26$

untuk α 5% dengan $dk = 9$, yang berarti ada perbedaan data hasil pre test dan data hasil post test kelompok eksperimen 1. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kelentukan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Uji Perbedaan Data Pre Test Dan Post Test Kelompok Eksperimen 2

Kelompok	Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria
Pre test	22,62	10	10,16	2,26	Berbeda signifikan
Post test	19,04	10			

Berdasarkan hasil perhitungan Uji t di peroleh nilai $t_{hitung} = 10,16 > t_{tabel} = 2,26$ untuk α 5% dengan $dk = 9$, yang berarti ada perbedaan data hasil pre test dan data hasil post test kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Pembahasan

Kelompok	Rata-rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Kriteria
Eksperimen 1	22,45	10	0,39	2,26	Tidak berbeda
Eksperimen 2	22,62	10			

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang di dalamnya terdapat unsur-unsur kecepatan, kelentukan, kelincahan, serta kontrol bola yang baik. Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seorang pemain memiliki keterampilan menggiring bola yang baik diantaranya adalah factor kelentukan tubuh dan kecepatan. Meningkatkan kelentukan tubuh dan kecepatan dapat berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola seorang pemain, karena saat menggiring bola di

butuhkan keluesan serta kecepatan sehingga mampu untuk melewati lawan.

Pada dasarnya latihan kelentukan dan latihan kecepatan memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, dan setelah penulis melakukan penelitian di klub sepakbola Mataram FC U-19 Lampung Timur, ternyata latihan kelentukan dan latihan kecepatan sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain Mataram FC. Hal tersebut di tunjukkan dari hasil uji beda data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2 yang sama-sama memperoleh nilai t-hitung $>$ t-tabel.

Latihan kelentukan mempunyai hasil yang lebih baik dari pada latihan kecepatan. Harsono (2003: 163) “kelentukan tubuh adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi.” Elastisitas otot

memungkinkan untuk menguasai keterampilan teknik dalam berbagai cabang olahraga lebih cepat, oleh karena gerakan-gerakan yang sulit akan dapat dilakukannya dengan memanfaatkan kualitas kelentukan tubuhnya. Untuk dapat menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan baik, cepat, dan terkontrol, kelentukan tubuh seluruh tubuh sangat diperlukan.

Gerakan-gerakan mengantisipasi bola, bergerak cepat ke arah bola, juga memerlukan kelentukan seluruh tubuh. Pada saat menggiring bola, kelentukan tubuh tungkai adalah yang paling utama diperlukan karena pemain senantiasa harus memutar persendian kaki dan tungkai untuk membelokkan bola dengan gerakan yang cepat. Dengan pendapat dari Harsono tersebut penelitian ini juga memiliki kesamaan yang signifikan dengan program latihan dari peneliti berpengaruh terhadap hasil keterampilan menggiring bola. Sedangkan kelompok yang di berikan

latihan kecepatan perolehan waktu saat menggiring bola lebih lama, dan pemain sering melakukan kesalahan saat menggiring bola melewati pancang, mereka sering menabrak dan gagal melewati pancang dengan baik.

Hal itu disebabkan kurangnya kelentukan tubuh pada pemain sehingga ruang gerak sendi yang terbatas dan terlihat kaku saat menggiring bola melewati pancang. Untuk dapat memiliki keterampilan menggiring bola yang baik membutuhkan banyak latihan.

Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan gerakan-gerakan tungkai untuk memainkan bola sambil bergerak cepat untuk melewati lawan atau berlari cepat untuk merebut bola. Kelentukan tubuh pada tungkai yang baik, memberikan kemampuan untuk bergerak dan berlari sambil menggiring bola dengan luwes sehingga gerakan yang dilakukan lebih efisien karena ruang gerak persendian tungkai dan otot-otot tungkai lebih elastis. Hal ini dapat menunjang kontrol bola secara tepat pada saat menggiring bola.

Untuk dapat menggiring bola dalam permainan sepak bola dengan baik, cepat, dan terkontrol, kelentukan tubuh seluruh tubuh sangat diperlukan. Gerakan-gerakan untuk mengantisipasi bola, bergerak cepat ke arah bola, juga memerlukan kelentukan seluruh tubuh. Pada saat menggiring bola, kelentukan tubuh tungkai adalah yang paling utama diperlukan karena pemain senantiasa harus memutar persendian kaki dan tungkai untuk membelokkan bola dengan gerakan yang cepat. Kelentukan tubuh anggota tubuh lainnya tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan gerakan menjadi tidak sempurna, seperti gerak ayunan kaki, gerakan badan, dan gerakan lengan untuk menjaga kelentukan gerakan pada saat menggiring bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Latihan kelentukan terbukti berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Mataram FC U-19 Lampung Timur.
2. Latihan latihan kecepatan juga terbukti berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Mataram FC U-19 Lampung Timur.
3. Latihan kelentukan lebih baik dibandingkan dengan latihan kecepatan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain Mataram FC U-19 Lampung Timur.

Saran

Dari simpulan penelitian di atas penulis mengajukan saran :

1. Bagi pelatih sepakbola dalam melatih untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola sebaiknya meningkatkan kelentukan tubuh pemain terlebih dahulu, karena dengan kelentukan tubuh yang baik seorang pemain akan mempunyai ruang gerak sendi yang luas, dan tentunya di variasikan dengan menu latihan yang lain supaya kegiatan latihan tidak terkesan monoton dan membosankan.
2. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan di harapkan untuk dapat membandingkan metode latihan yang lain untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola agar di peroleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hadi, Sutrisno 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : Cv. Tambuk Kusuma.
- M. Sajoto, 1992. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Mielke, Danny. 2007. *Panduan Pembelajaran Sepakbola*. Surabaya: Giri Surya
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola Puspur Ikip Yogyakarta*. : FIK UNY
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.