

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI CLUB REMAJA BHAYANGKARA SUNGAI ROTAN KABUPATEN MUARA ENIM

Jovanka Prawibawa Danu¹, Daryono², Agung Mahendra³
Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas PGRI Palembang

andrevaldo.av@gmail.com^{1*}, mrdary.ion@gmail.com², agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id³

Info Artikel

Kata Kunci:

Latihan Kelincahan,
Kemampuan
Menggiring Bola,
Club Remaja
Bhayangkara.

Keywords:

Agility Training,
Ability To Dribble,
Bhayangkara Youth
Club.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola di Club Remaja Bhayangkara Sungai Rotan Kabupaten Muaraenim. Masalah dalam penelitian apakah terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola di Club Remaja Bhayangkara Sungai Rotan Kabupaten Muaraenim. Metode penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan jenis penelitiannya eksperimen semu kategori *one grup pretest-potest design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dilakukan dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini memberikan hasil bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola club Remaja Bayangkara Sungai Rotan menghasilkan rata-rata kemampuan menggiring bola pada pemain tes awal adalah 33,36 detik, dan rata-rata kemampuan menggiring bola pada pemain tes akhir adalah 32,89 detik. Ditinjau dari peningkatan kecepatan dalam melakukan *dribbling* pada pemain Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan diketahui bahwa latihan kelincahan memberikan efek yang baik bagi pemain, terbukti terjadinya peningkatan kecepatan pada rata-rata kemampuan akhir pemain Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan.

Abstract

This study aims to determine how much influence agility training has on the ability to dribble soccer players at the Bhayangkara Youth Club Sungai Rotan, Muaraenim Regency. The problem in this research is whether there is an effect of agility training on the ability to dribble football players at the Bhayangkara Sungai Rotan Youth Club, Muaraenim Regency. This research method will use a quantitative descriptive method and the type of research is quasi-experimental in the one-group pretest-prottest design category. The sample in this study amounted to 20 people. The sample is part of the number and characteristics possessed by the population. If the population is large and the researcher can't study everything in the population, for example, due to limited funds, manpower, and time. Data collection techniques in this study were carried out by tests and measurements. This study gave the result that there was an effect of agility training on the ability to dribble the football athletes at the Bhayangkara Sungai Rotan Youth Club resulting in an average dribbling ability of the initial test players was 33.36 seconds, and the average dribbling ability of the final test players is 32.89 seconds. Judging from the increase in dribbling speed for the Bayangkara Sungai Rotan Youth Club players, it is known that agility training has a good effect on the players, it is proven that there is an increase in speed in the average final ability of the Bhayangkara Sungai Rotan Youth Club players.

Corresponding Author:

Jovanka Prawibawa Danu

Pendidikan Jasmani, Universitas
PGRI Palembang, Sumatra
Selatan, Indonesia;
andrevaldo.av@gmail.com

Copyright © 2023 Jovanka Prawibawa Danu, Daryono, Agung Mahendra
This work is licensed under **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**



PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga demikian pesatnya dilakukan oleh semua tingkatan usia, baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu semakin diminati oleh masyarakat. Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga tersebut bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, atau untuk pencapaian prestasi. Olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi memerlukan proses latihan secara detail dan terukur dengan benar, baik yang sifatnya individual ataupun beregu. Oleh karena itu takaran atau dosis latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan prestasi yang diraih.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik maupun psikis yang bermanfaat untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan. Olahraga juga sebagai wahana atau media untuk bisa beraktualisasi diri pada bentuk kegiatan fisik yang menggunakan otot-otot besar pada tubuh dan berpengaruh besar pada peningkatan beberapa aspek dalam tubuh, antara lain aspek motorik, aspek kognitif, dan aspek afektif. Olahraga terdiri dari berbagai macam, salah satunya ialah sepak bola yang terdiri dari beberapa teknik dasar. Olahraga sepak bola ini merupakan olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Demikian juga di Indonesia bahkan mendapat simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton (Purnama & Muhlisin, 2018).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumpuk dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan (Rahmani, 2014).

(Riyoko, 2019) Mengemukakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepak bola. Untuk biasa bermain sepak bola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti *passing*, *shooting*, *stopping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *tackle* (merampas bola), *throw-in* (lemparan ke dalam dan *dribbling* (menggiring bola).

Dari sekian banyak teknik dasar sepakbola, teknik menggiring bola merupakan elemen yang sangat penting guna dikuasai seorang pemain sepakbola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola merupakan menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari dengan menggunakan kedua punggung kaki. Untuk dapat menggiring bola dengan menggunakan punggung dengan baik dan benar serta cepat, maka perlu latihan pendukung. Salah satunya adalah dengan cara melakukan latihan kelincahan. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh di area tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya sangat baik (Daryanto & Hidayat, 2016).

Berdasarkan pada saat menggiring bola observasi awal yang dilakukan peneliti di Club Remaja Bhayangkara Sungai Rotan Kabupaten Muaraenim, bahwa kemampuan pemain dalam menggiring bola tidak lincah dan perlu ditingkatkan lagi, belum adanya bentuk-bentuk latihan bagi para pemain yang mempengaruhi pada peningkatan kemampuan menggiring bola.

METODE PENELITIAN

Metode Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel adalah objek penelitian, atau apa saja yang menjadi titik perhatian penelitian.

Yang menjadi titik perhatian ini adalah

1. Variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi (X): variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan.
2. Variabel terikat, yang dipengaruhi (Y): adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola.

Definisi Operasional Variabel

Agar penelitian ini lebih jelas maka variabel tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Latihan kelincahan merupakan gerakan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
2. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik penyerangan dalam sepak bola, metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Dalam sebuah situasi seorang pemain harus mampu mengambil sebuah keputusan.

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019, p. 126).

Tabel 1. Populasi

Usia	Jumlah
U-10	20
Jumlah	20

Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu (Sugiyono, 2019, p. 127). Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang dapat diambil dari populasi itu.

Tabel 2. Sampel

Usia	Jumlah sampel
U-10	20
Jumlah	20

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah metode penelitian Kuantitatif dan jenis penelitiannya eksperimen semu kategori *one grup pretest-potest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Kelompok penelitian ini diberi *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) lebih dahulu, kemudian diberi perlakuan dengan latihan kelincahan (*treatment*), setelah itu diberi tes akhir (*posttest*).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek (Atmojo). Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data (Widiastuti). Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes menggiring bola. Pengumpulan data yang dilakukan sebanyak 2 x yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikan *treatment*, sedangkan *posttest* dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan. *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikan *treatment*, sedangkan *posttest* dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dan seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan pengujian hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015:217).

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang digunakan berskala normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus *lilleforsdi* di bawah ini.

- a. Susunan sebaran data yang akan diuji dengan terlebih dahulu diurutkan dari yang terkecil sampai dengan yang terbesar.
- b. Hitunglah nilai normal standar tiap data dengan rumus

$$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

Z = nilai normalitas yang dicari

X_i = nilai tengah variable

S = simpangan baku

\bar{X} = nilai rata-rata hasil tes kelas.

- c. Gunakan Z tabel untuk menghitung luas dibawah kurva normal baku
- d. Hitung besar peluang dengan cara menghitung luas masing-masing nilai Z
- e. Hitung nilai S (z), yakni frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai Z
- f. Tentukan nilai *lilliefors* hitung $L_h = |F(z) - S(z)|$
- g. Tentukan nilai *lilliefors* tabel dengan rumus: L_4 pada tingkat kepercayaan 95% adalah $L^{0,886} \sqrt{n}$
- h. Aa Bandingkan nilai *lilliefors* hitung terbesar (L_h) dengan nilai *lilliefors* tabel (L_t). Jikanilai $L_h < L_t$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian, termasuk alat-alat statistic yang relevan untuk digunakan dalam penelitian. (Noor, Juliansyah) Teknik analisis data untuk menganalisis data dengan metode eksperimen yang menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan uji-t, db = n>1 sesuai dengan taraf signifikan 0,05. Bila data yang diperoleh menggunakan terdistribusi normal dan homogen maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t.

Kriteria Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan penarikan kesimpulan yang berakhir pada penerimaan atau penolakan hipotesis yang diawali oleh pengujian hipotesis. Jadi hasil akhirnya adalah dua pilihan berupa diterima atau ditolaknya suatu hipotesis.

H_0 : $\mu_1 = \mu_2$ Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola di Club Remaja Bhayangkara Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim

H_0 : $\mu_1 > \mu_2$ Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola di Club Remaja Bhayangkara Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim

Dengan kriteria:

H_0 ditolak jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$

Dengan $\alpha = 5\%$ dan derajat kebebasan (dk) = n - 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Setelah peneliti melakukan pengumpulan data maka selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa untuk mengetahui ada atau tidak ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola club Remaja Bayangkara Sungai Rotan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan dengan mengambil subjek yang diteliti adalah atlet berjumlah 20 orang. Data dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil latihan kelincahan. Dalam penelitian ini tes yang dimaksud adalah tes keterampilan menggiring bola. Tes menggiring bola ini sebanyak dua kali yaitu tes awal *pretest* sebelum subjek diberi perlakuan latihan kelincahan dan tes akhir *posttest* yaitu setelah subjek diberi perlakuan latihan kelincahan selama 16 kali pertemuan latihan berdasarkan program latihan (terlampir).

Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pretest)

Kegiatan penelitian pada Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan menghasilkan data *pretest* menggiring bola (lampiran 1) siswa yang di dapat dari pelaksanaan tes siswa dipaparkan sebagai berikut:

1. Rentang = Data terbesar – data terkecil = 39.2 – 29.1 = 10.1
2. Banyak Kelas = $1 + 3,3 \log n = 1 + 3,3 \log 20 = 1 + 3,3 (1,34) = 5,42 (5)$
3. Panjang Interval kelas = $\frac{Re\ n\ \tan\ g}{\text{banyak kelas}} = \frac{10.1}{5} = 2,02$

hasil *pretest* menggiring disusun ke dalam tabel distribusi frekuensi diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi *Pretest Dribbling*

No	Interval	Frekuensi	
		Fr	Fk
1	29,1 - 31,12	4	20
2	31,38 – 33,15	4	20
3	33,16 – 35,18	5	25
4	35,19 – 37,21	5	25
5	37,22 – 39,20	2	10

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan tabel 3, dapat dipaparkan bahwa atlet yang memperoleh hasil menggiring bola dengan interval 29.1–31.12 sebanyak 4 orang atau 20%, atlet yang memperoleh nilai dengan interval 31,13–33,15 sebanyak 4 orang atau 20%, atlet yang memperoleh nilai dengan interval 33.16–35,18 sebanyak 5 orang atau 25%, atlet yang memperoleh nilai dengan interval 35,19 –37,21 sebanyak 5 orang atau 25%. interval 37,22–39.20 sebanyak 2 orang atau 10.

Distribusi Frekuensi Tes Akhir (*Postest*)

Kegiatan penelitian di Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan menghasilkan data tes awal (*postest*) (lampiran 1) yang di dapat dari tes awal menggiring bola berikut dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4. Data Hasil *Postest Menggiring Bola*

No	Nama Testee	Hasil (detik)
1	Diki	33,95
2	Azka	32,17
3	Andika	26,8
4	Yudha	32,44
5	Bayu	31,8
6	Riko	32,44
7	Riski	33,36
8	Dino	36,05
9	Janes	31,4
10	Bima	30,2
11	Riki	33,65
12	Dimas	37,1
13	Renaldi	35
14	Gilang	31,8
15	Iqbal	27,2
16	Reno	29,1
17	Hendi	35,35
18	Agus	36,05
19	Bagas	38,15
20	Nando	33,95

$$1. \text{ Rentang} = \text{Data terbesar} - \text{data terkecil} = 38,15 - 26,8 = 11,35$$

$$2. \text{ Banyak Kelas} = 1 + 3,3 \text{ Log } n = 1 + 3,3 \text{ Log } 22 = 1 + 3,3 (1,34) = 5,42 (5)$$

$$\text{Rentang} = 11,35 = 2,22$$

$$3. \text{ Panjang Interval Kelas} = \frac{\text{Banyak Kelas}}{5}$$

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Postest Dribbling*

No	Interval	Frekuensi	
		Fa	Fr
1	26,8 – 29,07	2	10
2	29,08-31,35	2	10
3	31,36-33,63	7	35
4	33,64-35,63	6	30
5	35,64-38,15	3	15

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram di atas, dapat dipaparkan bahwa atlet yang memperoleh hasil menggiring bola dengan interval 26.8–29.07 sebanyak 2 atlet atau 9,09%, interval

29,08–31,35 sebanyak 2 atlet atau 9,09%, interval 31,36–33,63 sebanyak 8 siswa atau 36,36, interval 33,64–35,63 sebanyak 7 atlet atau 31,81%, interval 35,64–38,1 sebanyak 3 atlet atau 13,63%.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menguji data pretest dan posttest untuk diketahui data tersebut berada pada distribusi normal atau sebaliknya. Uji normalitas data penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 melalui uji *kolmogrov smirnov*. Kriteria pengujian normalitas data ditentukan pada nilai **Sig > 0,05** data berdistribusi **normal**. Adapun hasil uji normalitas data dengan kolmogrov smirnov SPSS 16 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	Sebelum	Sesudah
N	20	20
Normal Parameters ^a	Mean	33.3690
	Std. Deviation	2.61030
Kolmogorov-Smirnov Z	.472	.497
Asymp. Sig. (2-tailed)	.979	.966

a. Test distribution is **Normal**.

Berdasarkan tabel uji normalitas data di atas dapat diperoleh keterangan bahwa data pretest diperoleh nilai Sig 0,979 > 0,05 berdistribusi **normal** data posttest diperoleh nilai Sig 0,966 > 0,05 data berdistribusi **normal**.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji one way anova SPSS 16 dengan kriteria pengujian H_a diterima jika harga Sig > 0,05 maka data berdistribusi homogen. Hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. *Test of Homogeneity of Variances^a*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.	1	.	.531

a. Test of homogeneity of variances is **homogent**

Berdasarkan tabel 7, dapat diinterpretasikan bahwa nilai Sig 0,531 > 0,05 dengan demikian data pretest dan posttest dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 melalui uji *Paired Sampel T Test*. Kriteria pengujian ditentukan H_a diterima jika nilai thitung > ttabel maka penelitian ini dinyatakan ada pengaruh latihan kelincahan kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola club Remaja Bayangkara Sungai Rotan. Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. *Paired Samples Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair1	Sebelum - Sesudah	.47100	3.41006	.76251	-1.1249	2.0669	4.618	19	.544

Berdasarkan tabel 8, dapat diperoleh keterangan bahwa nilai thitung dari analisis paired sampel t test adalah 4.618 jika dibandingkan dengan T tabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan (DF:N-1) yaitu 20-1 Df (19) adalah 1,729 dengan demikian penelitian ini dinyatakan ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola club Remaja Bayangkara Sungai Rotan karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,618 > 1,729).

Pembahasan

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan, menghasilkan rata-rata kemampuan menggiring bola pada pemain tes awal adalah 33,36 detik, dan rata-rata kemampuan menggiring bola pada pemain tes akhir adalah 32,89 detik. Berdasarkan deviasi dari data tes akhir dan tes awal di atas, terjadi penambahan kecepatan pemain dalam melakukan menggiring bola permainan sepak bola, dimana deviasi kedua data adalah 0,47 detik lebih cepat dari tes awal yang dilakukan pemain saat melakukan menggiring bola. Sementara pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan

kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan karena t_{hitung} besar dari t_{tabel} ($4,618 > 1,729$). Ditinjau dari peningkatan kecepatan dalam melakukan menggiring bola pada pemain Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan diketahui bahwa latihan kelincahan memberikan efek yang baik bagi pemain, terbukti terjadinya peningkatan kecepatan pada rata-rata kemampuan akhir pemain Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan. Pendapat (Feri, 2011) menyatakan bahwa menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan. Menggiring bola adalah kegiatan yang cukup menunjang bagi pemain untuk menguasai permainan.

Peningkatan kecepatan yang terjadi pada pemain Club Remaja Bayangkara Sungai Rotan jika ditinjau dari aspek teori bahwa kelincahan hakikatnya adalah jenis latihan yang mampu memunculkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, hal ini senada dengan pernyataan (Kusuma & Kardiawan, 2017, hal. 194) bahwa kelincahan adalah jenis latihan kelincahan, kecepatan, keseimbangan tubuh dan mampu meningkatkan kualitas permainan. Menurut (Mubarok, 2017, hal. 126) menyatakan bahwa kelincahan jenis kegiatannya adalah dengan melangkahkan kesamping dengan kaki kanan sebelah kanan dari tangga. Lewatilah kotak atau kun menggunakan kaki kanan dengan segera. Melangkahkan kesamping dengan kaki kiri sebelah kiri tangga ulangi lagi. (Effendi & Effendi, 2019, hal. 107) salah satu bentuk latihan kelincahan. Latihan kelincahan ini pada pencak silat bertujuan untuk kelincahan gerak atlet dalam melakukan gerakan pada suatu rangkaian yang telah disusun

Penelitian-penelitian terdahulu juga menunjukkan hasil yang serupa yaitu sama- sama dengan latihan kelincahan mampu memberikan efek peningkatan atau mampu mempengaruhi kemampuan dribbling atau meningkatkan motorik siswa, misalnya penelitian (Faizal, Ismail, & Kamarudin, 2019), hasil penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yang berarti dari latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepak bola Garuda Towera FC Kecamatan Siniu Kabupaten Parigi karena t_{hitung} lebih besar t_{tabel} atau $8,5771 > 2,110$.

Penelitian lainnya dilakukan oleh (Hadi, Hariyanto, & Amiq, 2016), dimana hasil penelitiannya Latihan kelincahan memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi dari pada latihan konvensional . Latihan ladder drills memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. Penelitian (Mulya & Millah, 2019). Pengaruh Latihan kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan lari atlet sepakbola setelah diberikan latihan leader drill secara teratur mengikuti prinsip-prinsip latihan. Ketiga penelitian di atas menggambarkan bahwa dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan yang merupakan jenis latihan serupa, ternyata latihan tersebut memberikan dampak dalam mempengaruhi kualitas menggiring bola pada pemain permainan sepak bola. Oleh karena itu baik pelatih maupun pemain hendaknya diharapkan dapat melatih kemampuan menggiring bolanya dengan memanfaatkan media latihan kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan di atas, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet sepak bola club Remaja Bayangkara Sungai Rotan karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,618 > 1,729$).

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Pamulang - Tangerang Selatan:Cemerlang.
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Bumi Pamulang - Jakarta:Ilmu.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 207.
- Effendi, R., & Effendi, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru. *Jurnal Stamina* , Vol 2 No 3.
- Faizal, M., Ismail, M., & Kamarudin. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola pada Tim Sepak Bola Garuda Towera. *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education* , Vol 7 No 1.
- Feri, K. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Rosdakarya.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani* , Vol 26 No 1.
- Irfan, & Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Exercise Terhadap Peningkatkan Kelincahan Pemain. . *Jurnal Pendidikan Jasmani* .

- Kusuma, K., & Kardiawan, I. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Suroounding, and Power Leg Muscule. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation* .
- Mubarok, M. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Indonesia Performance Journal* .
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Segar (Sehat dan Bugar)* , Vol 8 No 1.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 82.
- Mardiansyah, A., Taufan, A. B., & Chan, A. S. (2021). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 243.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Purnama, Y., & Muhlisin. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain UKM Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika 3.1 - Jurnal Ilmu Sosial*, 39.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Cipayung - Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Rajab, M. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Pinggir Kabupaten Bengkalis. *Universitas Islam Riau*, 8.
- Ramlan S. S., Dicky, E. D. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Pembinaan Masyarakat*, 118.
- Rahardian, M. E., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sport and Physical Edication, Vol 1 No 1*.
- Reza, A.N., Rizki Y., Aditya, G., Imam, M. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia*, 43.
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 30.
- Rohim, A. (2017). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sandi, C. A., Saptani, E., & Suherman, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. *Sportive*, 44.
- Sucipto, B.S., Indra M. Tohir dan Nuryadi. (2013). Sepakbola. Depdikbud: Dirjendikti.
- Sugiarto. (2012). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Jawa Tengah, Indonesia: PT.Mediantara Semesta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyatna. (2014). *Buku Pendamping Dan Penunjang Pembelajaran Siswa Penjasorkes Untuk Sekolah Menengah Pertama (Smp)/Madrasah Tsanawiyah (Mts) Kelas VIII*. Yogyakarta: GMedia sebuah imprint penerbit Andi.
- Triyaldi, Y, & Aditiyawarman. (2019). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Sepak Bola. *Jurnal Bola*, 83.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 38.