

ANALISIS LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PERMAINAN SEPAKBOLA

Dian Faturrohman¹ (dianfaturrohman@student.upi.edu)
Respaty Mulyanto² (Respaty@upi.edu)
Entan Saptani³ (Entansaptani@upi.edu)

¹²³Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang JL. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

Abstrak

Sepakbola adalah olahraga yang banyak di gemari semua kalangan hingga bisa di sebut olahraga rakyat,tetapi selain banyak penggemarnya masih banyak kekurangan dalam individu seseorang contohnya kelincahan drbbling , Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola, Metode yang di gunakan yaitu metode kualitatif dengan desainnya studi literatur. Desain literatur adalah desain yang dimana dalam mengumpulkan datanya dengan menggunakan jurnal,teori-teori,buku majalah,surat kabar yang berhubungan dengan yang diteliti, Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa latihan kelincahan dapat berpengaruh terhadap keterampilan dribbling sepakbola. Oleh karena itu bisa di simpulkan bahwa latihan kelincahan dapat berpengaruh terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola, karena pada hakikatnya kelincahan adalah suatu komponen penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola.

Kata kunci: *Dribbling, Sepakbola, Latihan*

Abstract

Football is a sport that is loved by all walks of life so that it can be called a folk sport, but besides many fans there are still many shortcomings in one's individual for example drbbling agility. namely a qualitative method with literature study design. Literary design is a design in which to collect data using journals, theories, magazine books, newspapers that are related to the research, Based on the results of the research results that agility training can affect the skills of football dribbling. Therefore, it can be concluded that agility training can affect dribbling skills in football, because basically agility is an important component that must be possessed by a football player.

Keywords: *Dribbling, Soccer, Training*

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan pertumbuhan, gerak dan perkembangan jasmani baik mental ataupun sikap melalui aktivitas jasmani dan permainan. Dalam dunia pendidikan, pendidikan jasmani bersama-sama dengan mata pelajaran lain yang diajarkan di sekolah memiliki tujuan mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, yaitu: mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang baik dan mandiri, sepakbola di Indonesia semakin pesat, sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Untuk mendukung kegiatan sepakbola, maka para

ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola, yang harus dikuasai oleh murid .

Menurut (Fatahillah, Susilawati, & Mulyanto) Permainan sepak bola adalah salah satu materi yang terdapat di pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Permainan sepak bola merupakan salah satu bentuk dari cabang olahraga permainan yang menggunakan alat. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola di antaranya yaitu passing, shooting, dribble, dan control ball. Sepak bola adalah olahraga yang banyak diminati semua kalangan baik anak-anak dan dewasa, di sekolah-sekolah juga sepak bola juga banyak di minati oleh murid ketika sedang berolahraga terutama anak laki-laki. Tidak terlalu sulit juga penerapan dalam proses pembelajaran dalam penjas dengan hanya bermodalkan bola baik itu bola karet maupun bola plastik, palangan dan gawang yang bisa dimodifikasi.

Menurut (C. A. K. Sandi, E. Saptani, & A. Suherman) Kelincahan sangat penting bagi permainan sepak bola karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel dengan demikian kelincahan sangat baik di terapkan di berbagai kalangan untuk pelatihan dimana dalam kasus tersebut bisa di kaitkan dengan fleksibilitas permainan sepak bola khususnya pada atlet-atlet prestasi.

Keterampilan menggiring bola sangat penting dalam sepak bola untuk memungkinkan pemain mempertahankan bola pada saat berlari untuk melewati lawan-lawannya mencari ruang terbuka. Sering kali seorang pemain mempunyai pilihan untuk menendang bola tetapi tidak memiliki pilihan untuk menendang bola langsung ke gawang atau untuk melakukan umpan kerekan satu tim. Menurut Larkin, (dalam Rozy, 2012, p.2) dalam usaha untuk mempertahankan penguasaan bola, pemain harus mampu bergerak dengan bola sampai ada kesempatan untuk menendang langsung ke gawang atau mengumpan bola kerekan satu tim (Rianto, 2019).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif. Kurniawan (2018) menyatakan bahwa penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan ataupun mendeskripsikan suatu kondisi secara objektif. Sedangkan menurut Nazir (dalam Suherman (2009)), metode penelitian deskriptif merupakan salah satu cara dalam meneliti suatu kelompok, suatu objek, kondisi, sistem, pemikiran, atau suatu kelas peristiwa pada masa kini. Tujuannya yaitu untuk membuat deskripsi, gambaran sistematis, faktual, dan juga akurat mengenai hubungan antara fakta dan fenomena yang dipelajari. Salah satu tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan sesuatu yang diteliti. Menurut Setyosari (2016) tujuan dari penelitian deskriptif ini untuk menjelaskan ataupun mendeskripsikan suatu

kejadian, suatu peristiwa, suatu objek, apakah itu orang ataupun segala hal yang terkait dengan variabel yang dapat dijelaskan dengan baik dalam bentuk angka, atau pula kata– kata.

Menurut Hadeli Kurniawan (2018), penelitian deskriptif jika ditinjau dari proses analisis datanya, penelitian tersebut hanya sebatas pada menggambarkan variabel secara satu per satu dengan sistematis dan faktual tentang sifat – sifat tertentu. Penelitian deskriptif berusaha menggambarkan fakta – fakta secara sistematis, cermat, dan juga aktual. Penelitian ini mempunyai ciri seperti ini.

1. Ditujukan untuk memecahkan permasalahan aktual.
2. Ditujukan untuk mengumpulkan, menyusun, menjelaskan, serta menganalisis data.

Dengan begitu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu permasalahan yang diteliti dengan cara mengumpulkan data, menjelaskan serta menganalisis data tersebut sehingga dapat ditemukan hasil dari permasalahan yang diteliti.

Dalam penelitian ini, desain yang akan dipakai yaitu studi literatur. Menurut Sugiyono (2017) studi literatur merupakan studi yang mengorganisasikan berbagai literatur, berupa artikel jurnal, buku – buku dan dokumen – dokumen, ke dalam sub topik yang dibutuhkan sesuai dengan penelitian yang digunakan. Sedangkan menurut Prasetyo (2012), studi literatur digunakan untuk mencari bahan yang berhubungan dengan penelitian yang didapatkan dari buku – buku, jurnal – jurnal, maupun internet. Dengan begitu, studi literatur merupakan desain yang digunakan dengan menggabungkan sumber dari jurnal – jurnal, buku – buku atau internet. Menurut Sugiyono (2017), teori teori yang didapatkan dari sumber – sumber tersebut mempunyai tiga fungsi, diantaranya pengendalian, menjelaskan dan meramalkan suatu gejala. Menurut Sukarnyana (dalam Kurniawan (2018)) instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai untuk mendapatkan ataupun mengumpulkan data dalam penelitian secara sistematis untuk pemecahan suatu masalah atau untuk mencapai tujuan dari penelitian. Dalam pemilihan instrumen pengumpul data tergantung pada beberapa faktor, seperti teknik pengumpulan data serta karakter yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, dimana penelitian ini menurut jenis data yang digunakannya adalah penelitian kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa instrumen dalam penelitian ini yaitu peneliti itu sendiri. Dikarenakan peneliti itu sendiri yang menjadi instrumennya, maka harus divalidasi sejauh mana peneliti tersebut sudah terjun ke lapangan. *Human Instrument* atau instrumen sendiri, dimana peneliti akan menetapkan fokusnya sendiri, memilih sumber data sendiri, mengumpulkan data sendiri, hingga menganalisis serta menyimpulkan data sendiri.

Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penyelesaian analisis ini menggunakan instrumen M.E. Winarno yang di dalamnya menggunakan data base google schooler dengan kata kunci analisis latihan

kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepakbola yang diterbitkan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari analisis masalah tersebut maka pada bagian analisis masalah ini peneliti akan memaparkan berdasarkan dari hasil pengolahan data dan analisis data. Berdasarkan pada pengolahan data penulis menemukan beberapa sumber data yang sesuai dengan topik penelitian sebagai landasan teori. Sumber data yang dikumpulkan oleh penulis diperoleh dari google scholar dengan menggunakan kata kunci “analisis latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepakbola” yang diterbitkan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020. Hasil review artikel yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. (Neizar, 2015) Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015, Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015 yang berjumlah 132 anak, Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh lebih besar dari yaitu $13,883 > 2,092$ dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,32 dari 21,27 menjadi 17,95. Jika digambarkan dalam bentuk persentase peningkatan tersebut sebesar 18,49%.
2. (C. A. K. Sandi, E. Saptani, & A. J. S. Suherman) Pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola 2018, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola, Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain penelitian One Group Pre-test Post-test Design secara acak. Populasi penelitian siswa sepakbola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 41 orang, dengan sampel siswa sepakbola Putra Family Club Usia 11-13 tahun sebanyak 30 orang. Instrument yang digunakan tes keterampilan dribbling. Hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis penelitian, berikut dilihat dari pengujian hipotesis yang diperoleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dengan menggunakan uji-t satu sampel (one sampel t-test methode), dari hasil tersebut P-value lebih kecil dari 0,05, maka nilai H0 ditolak sedangkan nilai H1 diterima dengan demikian ada pengaruh secara signifikan.

3. (Effendi, Pahlawandari, & Arifin, 2018) Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa ukm sepakbola ikip PGRI Pontianak, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola mahasiswa UKM sepa bola IKIP PGRI Pontianak. Jenis penelitian ini yaitu penelitian Eksperimen dengan bentuk one group pretest posttest desain. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merupakan atlet sepak bola IKIP PGRI Pontianak. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu instrumen menggiring bola. Kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah: 1) nilai waktu rata-rata pretest sebelum diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu yang ditempuh sebesar 24,7407 detik. 2) nilai waktu rata-rata posttest setelah diberikan latihan kelincahan diperoleh waktu tempuh sebesar 22,3193detik. 3) Terdapat peningkatan kecepatan waktu tempuh mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak dalam menggiring bola dari data pretest dan posttest sebesar 2,4214 detik sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola.
4. (Samsudin, 2017) Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”. Penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima yang berjumlah 53 orang siswa. Dari hasil perhitungan ternyata menunjukkan bahwa nilai r hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar dari nilai r tabel. Maka kesimpulan dari penelitian ini “Ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas atas SDN 03 Kota Bima”.
5. (Wibowo, 2016) Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Metro , Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Metro. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sampel sebanyak 20 orang yang di ambil secara random. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes menggiring bola. Analisis data menggunakan uji $-t$. Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap hasil kemampuan menggiring bola (t hitung = 15,258 > 2,26 atau nilai Sig. 0,000 < 0,05) Terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil kemampuan menggiring bola (t hitung = 2,936 > 2,26 atau nilai Sig. 0,000 < 0,05) Latihan kelincahan lebih baik dari pada latihan kecepatan.

6. (Daryanto & Hidayat, 2016) Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Kambayan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan menggunakan tes kemampuan menggiring bola sebagai tes dalam pretest dan posttest. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa: (1) rata-rata kemampuan tes awal (pretest) 15,75 detik; (2) rata-rata kemampuan tes akhir (posttest) 13,72 detik. Dari hasil yang diperoleh pada pretest dan posttest dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kambayan.
7. (Yustisi & Jonni, 2018) Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes dribbling bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (t-test) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil analisis menyatakan bahwa: 1) Latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau. 2) Latihan kelincahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola SMP Eka Dura Lestari Rokan Hulu Provinsi Riau.
8. (Asfanza, Putranto, & Oktarina, 2019) Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Jebus, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen, desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu one group pretest-posttest design, populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus yang berjumlah 30 siswa. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik Sampling jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes menggiring bola. Untuk analisis data peneliti menggunakan uji normalitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t berhubungan diperoleh nilai thitung > ttabel pada taraf signifikan 0,05 yaitu 11,549 > 1,699, sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan, ada pengaruh signifikan latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus.

9. (Ruslan & Nurjamal, 2019) Peningkatan Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sma Negeri 3 Samarinda, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa SMA Negeri 3 samarinda. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 3 samarinda yang berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan sistem random sampling, terbagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok A dengan latihan Latihan Lari Zig-Zag dan kelompok B dengan Latihan Jongging Run. Setiap kelompok terdiri dari 15 orang sampel. Jadi jumlah keseluruhan sampel sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan teknik uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Ada pengaruh antara latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa SMA Negeri 3 samarinda, diperoleh nilai $t_0 = 8.174 \geq t_{0,05} = 2,145$ dengan nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh $0,000 < \alpha 0,05$; 2). Ada pengaruh antara latihan Jongging Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa SMA Negeri 3 samarinda, diperoleh nilai $t_0 = 7.645 \geq t_{0,05} = 2,145$, dengan nilai probabilitas signifikansi yang diperoleh $0,000 < \alpha 0,05$; 3). Ada perbedaan pengaruh latihan Pengaruh Latihan lari Zig-Zag Dan Latihan Jongging Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada SMA Negeri 3 samarinda yang diperoleh $0,000 < \alpha 0,05 = 0.281$.
10. (Fajar, 2019) Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui latihan Dogging Run terhadap kemampuan dribble siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Eksperimen. Sumber data penelitian ini adalah siswah ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji independent. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan dogging run terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka dengan nilai sig (2-tailed) 0,012 lebih kecil dari 0,025 detik.

Semua artikel (10 artikel) yang dianalisis mendapatkan sebuah pembahasan yang terdiri dari topik yang di ambil dan faktor yang mempengaruhi latihan kelincahan terhadap dribbling dalam permainan sepakbola.

Topik 1. Berisi pokok bahasan yang sudah ditentukan dari topik yang diambil dari hasil review artikel beberapa jurnal.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh dalam latihan kelincahan bisa mempengaruhi keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola. Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisir cidera. Dribbling sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Semua tipe dribbling yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat (Luxbacher, 2011: 48) Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan dribbling. Latihan shuttle run adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat. Dalam permainan di lapangan men-dribbling bola dengan mengubah arah secara cepat sangatlah penting, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan dribbling. Dalam latihan shuttle run, pemain terbiasa mengubah arah secara berlawanan sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan dribbling dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari arah depan. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan zig-zag run berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain, dikarenakan latihan zig-zag run dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan zig-zag run sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan zig-zag run yang banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadapan lawan. Dalam permainan sepakbola, pemain lawan akan menghadang dari segala arah, maka untuk dapat melakukan dribbling dengan mengubah arah secara cepat pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain akan mudah untuk melakukan dribbling dengan mengubah arah ke berbagai arah. Sedangkan bentuk latihan three corner drill adalah dengan cara mengubah arah serong secara cepat. Apabila pemain terbiasa dengan mengubah arah serong secara cepat maka akan mempengaruhi pemain pada saat dia melakukan dribbling, sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan dribbling dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari segala arah. Dalam permainan sesungguhnya dribbling bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita

melakukan dribbling. Dalam latihan three corner drill, pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah kearah yang lain tidak akan mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya. Dengan demikian metode latihan three corner drill sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan dribbling sepakbola. Latihan kelincahan ini membutuhkan komponen fisik didalamnya. Hal tersebut bisa saja menjadi suatu permasalahan jika metode latihannya begitu saja dan hanya mengulang – ulang saja. Latihan tersebut dapat memunculkan rasa bosan yang akhirnya antusias dalam mengikuti latihan pun menurun. Maka dari itu, diperlukan metode latihan yang beragam lainnya yang dapat menarik perhatian dan membuat rasa antusias dalam mengikuti latihan meningkat.

Topik 2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling permainan sepakbola.

a. Masalah Teknik

Teknik yang di ambil oleh peneliti yaitu teknik dribbling. Teknik drbbling dalam sepak bola sangatlah berperan penting karena jika tidak menguasai teknik dribbling permainan kemungkinan besar akan mengalami kekalahan, faktornya karena pesrta didik tidak memperhatikan guru/pelatih dengan baik dan benar. Seperti di ungkapkan (Siregar, 2018) Indikator metrik, siswa tidak berani mencoba gerakan-gerakan teknik dasar dribbling sepakbola dengan baik dan benar. Indikator visual, siswa tidak memperhatikan (guru atau teman) dalam menyampaikan materi pembelajaran teknik dasar dribbling sepakbola. Indikator emosional, siswa tidak sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan teknik dasar dribbling sepakbola. Sedangkan untuk persentase hasil belajar siswa saat melakukan teknik dasar dribbling sepakbola yang meliputi tiga aspek yaitu: aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor juga nilainya belum terpenuhi. Permasalahan yang dapat diidentifikasi pada proses pembelajaran teknik dasar dribbling sepakbola (kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki) yaitu pada aktivitas belajar yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dikarenakan siswa sering mengalami masalah yaitu pada indikator audio, siswa tidak mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok yang berkaitan dengan materi pembelajaran teknik dasar dribbling sepakbola. Indikator mental, siswa tidak dapat memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran teknik dasar *dribbling* sepakbola. Indikator lisan, siswa tidak berani mengemukakan pendapat dalam diskusi kelompok yang berkaitan dengan meteri teknik dasar dribbling sepakbola. Dalam pemebelajaran pendidikan jasmani sering kali guru sulit mengaplikasikan pembelajaran dan guru kebanyakan hanya menekankan pada penguasaan unsur teknik ke cabang olahraga dan tidak sedikit guru pendidikan jasmani ketika mengajar disamakan dengan melatih. Seperti yang di ungkapkan (Amaruloh, Sudirjo, & Rukmana) guru penjas seringkali

terjebak pada pemahaman bahwa siswa harus memiliki teknik tertentu atau aspek motorik saja mengabaikan aspek kognitif dan afektif contohnya seperti rasa senang, gembira, lamen, nyaman, kerjasama, kejujuran, disiplin, serta percaya diri. Sehingga guru pendidikan jasmani kurang memiliki variasi dalam menerapkan berbagai bentuk pembelajaran yang berdampak kepada siswa yang kurang memahami makna dari gerakan yang dipelajarinya.

b. Masalah Fisik

Dalam pembelajaran teknik dribbling seringkali peserta didik mengalami masalah cepat kelelahan oleh karena itu harus mempunyai komponen-komponen yang menunjang tidak terjadi masalah fisik Seperti yang di ungkapkan (Scheunemann, 2012) "(1) speed, (2) strength, (3) endurance, (4) flexybility, (5) accuration, (6) power, (7) coordination, (8) reaction, (9) balance, dan (10) aglity". Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan dribbling pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan, diantara komponen kondisi fisik pembantu untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepakbola adalah kelincahan. Sementara kelincahan itu sendiri merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola, khususnya saat pemain sedang menggiring bola (dribbling).

c. Masalah Taktik/Strategi

Segi apektif, siswa kurang bisa mengembangkan nilai-nilai yang terkandung dalam permainan sepakbola, yaitu aspek kerjasama, disiplin, semangat, sportivitas serta kejujuran, sehingga berdampak ke dalam aspek psikomotor siswa yaitu rendahnya keikutsertaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya permainan sepakbola. Minimnya fasilitas yang dimiliki sekolah, khususnya kurang lengkap sarana dan prasarana permainan sepakbola (misalnya: lapangan, gawang, bola) juga menjadi penyebab rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan gerak dasar dribbling dalam permainan sepakbola. Seperti yang di ungkapkan (Slamet, 2010) bahwasanya pembelajaran yang berbasis permainan yang pada proses pembelajarannya masih belum melibatkan peralatan dan media yang padahal akan membantu guru dalam menerapkan materi dan siswa akan lebih mudah menyerap materi tersebut.

SIMPULAN

Dari hasil analisis 10 artikel yang membahas latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwasannya latihan kelincahan ini berpengaruh terhadap keterampilan dribbling dalam sepakbola, karena kelincahan berperan penting dalam sepakbola,

contohnya untuk melewati lawan dengan baik seseorang pemain sepak bola harus mempunyai kelincahan yang mempuni agar tidak mudah bola di ambil oleh lawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, s. P. Dr.(2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Praktek.(cetakan ke xiii). Yogyakarta, pt. Rhineka cipta.
- amaruloh, o., sudirjo, e., & rukmana, a. Meningkatkan gerakdasar dribbling dalam pembelajaran sepak bola melalui pendekatan taktis. 1(1), 411-420.
- Asfanza, a., putranto, d., & oktarina, o. J. S. (2019). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola sma negeri 1 jebus. 2(1), 5-8.
- Daryanto, z. P., & hidayat, k. J. J. P. O. (2016). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. 4(2), 201-212.
- Effendi, a. R., pahlwandari, r., & arifin, z. J. J. P. O. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa ukm sepakbola ikip pgri pontianak. 7(1), 1-10.
- Fajar, m. J. J. M. O. (2019). Pengaruh metode latihan terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 1 puding besar kabupaten bangka. 1(2), 169-175.
- Fatahillah, g., susilawati, d., & mulyanto, r. J. S. Pengaruh model pembelajaranikooperatif tipe student team-achievement division (stad) terhadap hasil belajar shooting sepak bola. 1(1), 311-320.
- Kurniawan, a. (2018). *Metodologi penelitian pendidikan*. Bandung: pt. Remaja rosdakarya.
- Neizar, i. G. (2015). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepakbola pada pemain ssb bina taruna tambakromo pati tahun 2015. Universitas negeri semarang,
- Prasetyo, e. D. (2012). *Pemodelan animasi teknik gerakan lempar pada olahraga atletik menggunakan software blender*.
- Rianto, a. (2019). Pengaruh latihan small sided games 6 lawan 6 dan 7 lawan 7 terhadap kelincahan dan keterampilan dribbling pemain sepakbola. 3(2), 293-304.
- Ruslan, r., & nurjamal, n. J. H. O. N. (2019). Peningkatan pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa sma negeri 3 samarinda. 2(2), 130-140.
- Samsudin, f. J. J. P. O. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. 7(1), 1-7.
- Sandi, c. A. K., saptani, e., & suherman, a. Pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola. 1(1), 41-50.

- Sandi, c. A. K., saptani, e., & suherman, a. J. S. Pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola. 1(1), 41-50.
- Scheunemann, t. (2012). Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola indonesia.
- Setyosari, h. P. (2016). Metode penelitian pendidikan dan pengembangan edisi keempat. Jakarta: kencana.
- Siregar, m. F. D. (2018). Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar dribbling sepak bola pada siswa kelas xi man 2 model medan. Unimed,
- Slamet, s. (2010). Pengaruh media pembelajaran dalam model pembelajaran taktis dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar keterampilan bermain bolavoli. 67.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kualitatif. Bandung: alfabeta.
- Suherman, a. (2009). Penelitian pendidikan (i. Safari ed.). Bandung: cv. Bintang warliartika.
- Wibowo, t. H. (2016). Pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola sma negeri 5 metro.
- Yustisi, h., & jonni, j. J. J. J. (2018). Pengaruh latihan kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling. 1(1), 108-113.