

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Fajar Alfian *1

¹ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

*e-mail: fajaraflan@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (8,323) t tabel < (2,201), dan nilai p 0,000 < dari 0,05. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (5,845) t table > (2,201), dan nilai p 0,000 < dari 0,05. Ada perbedaan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

Kata kunci : Latihan Kecepatan, Latihan kelincahan, Mendribble bola Futsal

Abstract

This research aims to find out how much influence agility training and speed training have on improving the ball dribbling ability of futsal extracurricular students at Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta. Based on the research results, there is a significant effect of agility training on increasing ball dribbling ability in extracurricular futsal students at SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta, with t count (8.323) t table < (2.201), and a p value of 0.000 < 0.05. There is a significant effect of speed training on increasing the ball dribbling ability of futsal extracurricular students at SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta, with a calculated t (5.845) t table > (2.201), and a p value of 0.000 < 0.05. There is a significant difference between agility training and speed training on improving the ball dribbling ability of students participating in the futsal extracurricular at Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

Keywords: Speed training, Agility training, Futsal ball dribbling

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari gaya hidup masyarakat. Seseorang berolahraga mempunyai tujuan yang beragam, salah satunya untuk mengisi waktu, kebugaran, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Tujuan orang berolahraga salah satunya yaitu untuk mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang intents dan tidak mudah untuk mendapatkannya, perlu adanya proses dalam pembinaan olahraga dari usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik. Semua ini dapat di buktikan dengan adanya tempat kreatifitas seseorang dalam bidang olahraga.

Salah satu olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orangtua, baik pria atau wanita adalah olahraga futsal. Futsal sudah ada di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menampung bakat siswa. Di luar sekolah juga sudah ada akademi futsal dalam pembinaan pemain yang berbakat. Dalam bermain futsal pemain harus menguasai jenis-jenis teknik dasar, dengan menguasai teknik futsal dapat menguasai atau memainkan bola dalam situasi apapun, menghasilkan kerjasama dalam tim, untuk mendapatkan kemenangan. Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan mendribbling bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik mendribbling bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya.

Berdasarkan pola gerakannya, mendribbling bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar mendribbling bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan mendribbling bola harus dikoordinasikan dengan baik. Kecepatan yang baik perlu didukung dengan kemampuan menggiring bola, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan menggiring bola yang baik (Widi Hartomo, 2013:3). Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan. Latihan kelincahan dan kecepatan tidak akan berefek positif terhadap kemampuan menggiring bola jika tidak ada komunikasi yang baik antara pelatih dan siswa.

Kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah kleco 1 Kotagede Yogyakarta dalam memahami dan menerapkan bentuk – bentuk latihan kelincahan dan latihan kecepatan masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Teknik mendribbling bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan agar mendapatkan hasil yang maksimal, teknik mendribbling bola dapat dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, contohnya mendribbling bola melewati rintangan, mendribbling bola ke depan lurus lalu berbalik badan, berlari zig - zag dan bentuk latihan lainnya yang banyak jenisnya. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari satu tempat ke tempat yang lainya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan - latihan yang sistematis dan terprogram. Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multikompleks yang melibatkan banyak faktor baik dari dalam maupun luar meliputi kualitas latihan yang merupakan penopang utama tercapainya prestasi olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2002:8). Tujuan melakukan latihan adalah untuk dapat menguasai keterampilan taktik, teknik, dan strategi bermain, memiliki suatu keinginan untuk menjadi pemain atau atlet yang berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring atau mendribbling bola dengan latihan kelincahan dan kecepatan. Latihan kelincahan dan latihan kecepatan yaitu latihan dengan cara lari berbelok-belok (zig-zag) dengan melewati cones yang sudah diatur jaraknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat, menurut Kusumawati (2015: 46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan treatment ataupun perlakuan kepada sampel, sampai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain penelitian Pre-Test And Post Test Two Group Desain, secara skematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan data yang sudah di ambil oleh peneliti dari pre test dan post test pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil dari penelitian Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco1 Kotagede Yogyakarta sebagai berikut .

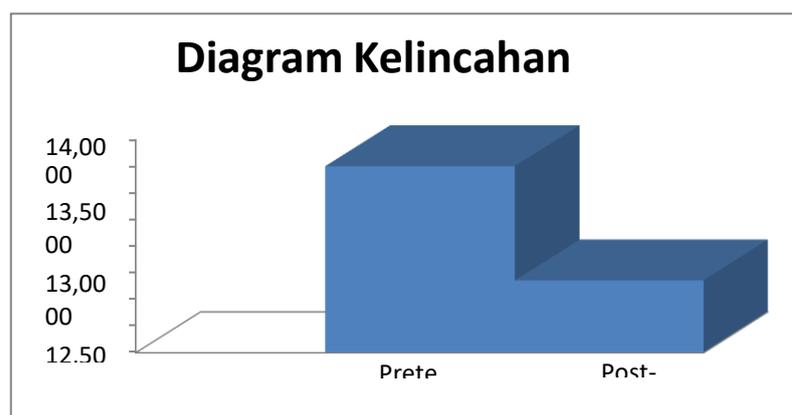
Kelompok Kelincahan

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan dalam bentuk tabel dengan bantuan perhitungan menggunakan SPSS 22 *for windows* sebagai berikut :

Tabel 1. Test Kelincahan

Keterangan	Pre test kelincahan	Post-test Kelincahan
Nilai maksimum	16,14	13,05
Nilai Minimum	12,25	10,11
Mean	13,5067	11,3600
Median	13,1150	11,5400
Standar Deviasi	1,21832	0,92030

Dengan melihat dari uji SPSS, yang dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kelincahan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Yang dapat dilihat pada nilai *mean* pada *pretest* sebesar 13,5067 sedangkan nilai *mean* pada *posttest* 11,3600. dari hasil uji SPSS apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Kelincahan

Dari diagram diatas nilai mean kemampuan kelincahan dalam mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta. Berdasarkan tabel dan gambar diatas peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta dibutuhkan semakin cepat waktu yang dibutuhkan untuk mendribbling bola dengan rata - rata waktu *pretest* sebesar 13,5067 sedangkan nilai *mean* pada *post-test* 11,3600.

Tabel 2. Uji Normalitas (Kolmogorov-SmirnovTest)

Variabel		Z	P	Sig	Keterangan <i>p</i> > 0,05 normal <i>p</i> < 0,05 tdkNormal
Kelompok	Pretest Kelincahan	0,189	0,200	0,05	Normal

Kelincahan	Posttest Kelincahan	0,145	0,200	0,05	Normal
Kelompok Kecepatan	Pretest Kecepatan	0,167	0,200	0,05	Normal
	Posttest Kecepatan	0,118	0,200	0,05	Normal

Dalam tabel diatas menunjukkan menunjukkan bahwanya hasil nilai $p > 0,05$ atau $p < 0,05$, menunjukkan uji yang dilakukan dengan signifikansi uji normalitas yang memiliki nilai lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$, dengan begitu data yang di uji secara normalitas adalah data normal.

Tabel 3. Uji Hipotesis

PreTest - PostTest	Mean Sampel Statistic	t_{tabel}	t_{hitung}	Sig.	Df	Mean Sampel test	Kenaikan Persentase (%)
Kelompok Kelincahan	13,506	2,201	8,323	0,000	11	2,14667	15
Kelompok Kecepatan	14,444	2,201	5,845	0,000	11	1,61417	11

Dari uji t diatas dapat disimpulkan bahwa pretest dari kelompok kelincahan t_{hitung} 8,323 $> t_{tabel}$ 2,201, p 0,000 $< 0,05$ dengan df : 11, adapun signifikansinya p sebesar 0,000. Dan Kelompok kecepatan dengan t_{hitung} 5,845 $< t_{tabel}$ 2,201, p 0,000 $> 0,05$, mempunyai pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

Uji Beda Kelompok Kelincahan dengan Kelompok Kecepatan

Independent sampel t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan pada kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan. Adapun hasil uji *t Independent sampel t-test* dapat di lihat dibawah ini:

Tabel 4. Uji beda Kelompok Kelincahan dengan Kecepatan

Kelompok	Df	t_{hitung}	P	Sig. 5%
Kelincahan-Kecepatan				
Kelincahan	22	-1,952	0,64	0,05
Kecepatan	22	-3,763	0,001	0,05

Berdasarkan hasil uji t kelompok kelincahan – kecepatan nilai t_{hitung} -,1952, p = 0,64 dan kecepatan t_{hitung} -3,763, p = 0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan kelompok kelincahan dan kelompok kecepatan pada *pretest* maupun *posttest*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Latihan Kelincahan dan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta, berdasarkan data yang sudah di olah dengan SPSS for Windows 22 maka hasilnya dari kelompok kelincahan nilai t_{hitung} (8,323) $> t_{tabel}$ (2,201),

dan nilai $p (0,000) < 0,005$, dengan begitu h_0 diterima dan h_1 ditolak, sehingga dapat di simpulkan kelompok pada latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta

Kegiatan latihan kelincahan dan latihan kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kemampuan mendribbling bola dari pretest ke posttest dengan memperoleh nilai rata – rata pretest sebesar 13,50 sedangkan nilai rata – rata post test sebesar 11,36. Dalam asumsi semakin kecil waktu ataunilai yang di dihasilkan maka dapat di artikan kemampuan mendribbling bola semakin baik.

Dari data uji diatas meningkatnya kemampuan mendribbling bola pada siswa peserta ekstrakurikuler yang ditunjukan oleh semakin waktu atau nilai rata – ratayang dibutuhkan dan di sebabkan oleh latihan kelincahan dan latihan kecepatan yang diberikan pelatih pada saat latihan. Kelincahan mempengaruhi hasil mendribbling bola, semakin bertambahnya kelincahan pada saat mendribbling, maka akan diikuti kecepatan dalam mendribbling bola. Kecepatan mempengaruhi hasil dari mendribbling bola apabila semakin besar kecepatan mendribbling bola, maka hasil mendribbling pun akan semakin cepat.

Untuk mengetahui pengaruh dari latihan Kelincahan dan latihan Kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta, berdasarkan data Kelompok yang sudah di olah dengan SPSS for Windows 22 maka hasilnya dari kelompok kecepatan nilai t hitung (5,845) > t tabel (2,201), dan nilai $p (0,000) < 0,005$, dengan begitu h_0 ditolak, sehingga dapat di simpulkan pada latihan kelincahan dan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco 1 Kotagede Yogyakarta.

Dari hasil kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa pada latihan kelincahan dan latihan kecepatan berpengaruh signifikan terhadap mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Muhammadiyah Kleco1 Kotagede Yogyakarta. Dengan hasil yang sudah di dapat pelatih dan guru dapat meningkatkan lagi, agar tetap setabil dan tidak turun dan menerapkan metode – metode baru untuk para siswa tidak jenuh dengan latihan yang sudah ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Ada pengaruh kemampuan mendribbling bola setelah pemain mengikuti program latihan kelincahan. dengan hasil t hitung (8,323) < t tabel (2,201) dan nilai $p (0,000) < 0,005$. Ada pengaruh kemampuan mendribbling bola setelah pemain mengikuti program latihan kecepatan. dengan hasil t hitung (5,845) > t tabel dan nilai $p (0,000) < 0,005$. Latihan kelincahan lebih efektif dari pada latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling, dengan hasil ini latihan kelincahan memperoleh hasil t hitung (8,323) < t tabel (2,201) dan nilai $p (0,000) < 0,005$. Sehingga dapat disimpulkan latihan kelincahan terdapat pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan kecepatan dalam kemampuan mendribbling bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Setiawan. (2007). "Hubungan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo." Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Agus Susworo D. M, Saryono, & Yudanto.(2009). "Tes Ketrampilan Dasar Bermain Futsal."Jurnal IPTEK Olahraga.. Vol. 11. No. 2. Hlm. 144-156".

- Ainun Najib. (2011). "Pengertian dan Peraturan Futsal". <http://ainunnajib29.blogspot.com/2012/10/>. Diperoleh 2 April 2018
- Anton Wahyudi. (2007). "Perbedaan Latihan Kecepatan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar dengan Kura-Kura Kaki Penuh pada Pemain SSB Puspors UNY Yogyakarta." Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ariefyuri.(2009). Pentingnya Kegiatan Ekstrakurikuler. Diperoleh 3 April 2018, dari <http://ariefyuri.blogspot.com/2009/03/>
- Asmar Jaya. (2008). "Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan". Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa. T. O. (1994). "Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance". Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Depdiknas.(2000). "Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga BagiPelatih Olahraga Pelajar". Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). "Dasar Kecepatan". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Feri Kurniawan. (2012). "Buku Pintar Pengetahuan Olahraga". Jakarta: Laskar Aksara
- Kusumawati, M. (2015). "Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)". Bekasi: CV Alfa Beta.
- Widi Hartomo. (2013). "Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi dan Latihan Kecepatan Gerak terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Umur 14 Tahun." Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.