



## **Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Sdn 47 Joalampe Sinjai**

**Andi Saiful Alimsyah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id](mailto:andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id)

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 10-03-2025</i> <i>Accepted; 20-03-2025</i> <i>Published; 30-03-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari latihan kelincahan dan kecepatan terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa di SDN 47 Joalampe Sinjai. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pretest-posttest pada dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda. Sebanyak 30 siswa laki-laki dipilih sebagai sampel dan dibagi ke dalam dua kelompok berdasarkan teknik ordinal pairing. Data diperoleh melalui tes menggiring bola, kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua jenis Latihan kelincahan dan kecepatan mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Meskipun demikian, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam pengaruh antara latihan kelincahan dan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.
<b>Kata Kunci:</b> kelincahan, kecepatan, menggiring bola, sepak bola	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



### **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia. Popularitasnya tidak hanya terlihat dari banyaknya penggemar yang menyaksikan pertandingan, tetapi juga dari antusiasme masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini, baik sebagai pemain maupun sebagai pendukung. Olahraga ini bukan hanya sekadar permainan, melainkan juga sebuah bentuk seni yang melibatkan kekompakan tim, strategi permainan yang menarik, serta teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Salah satu keterampilan dasar yang menjadi perhatian utama dalam sepak bola adalah menggiring bola (dribbling). Menggiring bola adalah teknik penting yang memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan baik sambil bergerak di lapangan, menghindari lawan, serta membuka peluang untuk melakukan serangan.

Keterampilan menggiring bola ini tidak hanya memerlukan ketepatan dan kontrol bola, tetapi juga kelincahan dan kecepatan dalam bergerak. Misalnya, ketika seorang pemain menggiring bola menuju gawang lawan, ia harus mampu melakukan perubahan arah secara cepat untuk menghindari pemain bertahan lawan yang berusaha merebut bola. Dalam situasi seperti ini, pemain yang memiliki kelincahan tinggi akan lebih mampu melakukan gerakan yang diperlukan untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Oleh karena itu, latihan yang tepat sangat diperlukan untuk mengembangkan keterampilan tersebut. Latihan yang terstruktur dan variatif sangat penting untuk meningkatkan aspek-aspek fisik yang mendukung keterampilan menggiring bola, seperti kelincahan dan kecepatan.

Di SDN 47 Joalampe Sinjai, hasil observasi awal menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola siswa masih berada pada tingkat yang rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya latihan yang terstruktur dan variatif dalam meningkatkan aspek-aspek fisik yang mendukung keterampilan ini. Misalnya, jika latihan hanya berfokus pada teknik menggiring bola tanpa melibatkan latihan kelincahan dan kecepatan, maka siswa mungkin tidak akan mampu mengaplikasikan teknik tersebut secara efektif dalam situasi pertandingan. Latihan kelincahan, yang melibatkan perubahan arah dan kecepatan secara cepat dan efisien, diketahui dapat meningkatkan kontrol tubuh serta keseimbangan yang sangat penting dalam menggiring bola. Dalam konteks ini, latihan kelincahan dapat mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti latihan zig-zag, lari cepat dengan perubahan arah, dan latihan keseimbangan yang melibatkan penggunaan alat bantu seperti cone atau rintangan.

Sementara itu, latihan kecepatan juga memiliki peran yang sangat signifikan. Kemampuan untuk bergerak dengan cepat di lapangan akan memberikan keuntungan dalam mengejar bola maupun menghindari tekanan dari lawan. Misalnya, dalam sebuah pertandingan, seorang pemain yang mampu berlari cepat akan lebih mudah untuk mendapatkan bola yang diperebutkan, serta lebih efektif dalam melaksanakan strategi permainan yang memerlukan kecepatan. Latihan kecepatan dapat dilakukan melalui sprint jarak pendek, lari interval, serta latihan plyometrik yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot.

Menurut Harsono (1988), kelincahan dalam olahraga mengacu pada kemampuan untuk berpindah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, sementara kecepatan merujuk pada kemampuan untuk bergerak dengan cepat dalam jarak tertentu. Keduanya adalah faktor yang sangat mempengaruhi performa seorang pemain sepak bola, khususnya dalam melaksanakan teknik menggiring bola. Dalam hal ini, kelincahan dan kecepatan tidak hanya berdampak pada kemampuan individu pemain, tetapi juga pada efektivitas tim secara keseluruhan. Sebuah tim yang memiliki pemain-pemain dengan kelincahan dan kecepatan tinggi cenderung lebih mampu mengontrol permainan dan menciptakan peluang-peluang berbahaya bagi lawan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Suharjana (2008) juga menekankan pentingnya pengembangan kelincahan dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan fisik seorang atlet, yang pada gilirannya dapat berdampak langsung pada peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga, termasuk sepak bola. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara latihan fisik yang terfokus pada kelincahan dan kecepatan dengan peningkatan keterampilan teknis, seperti menggiring bola. Oleh karena itu, penting untuk merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada teknik dasar, tetapi juga mengintegrasikan latihan fisik yang mendukung performa pemain.

Namun, meskipun kelincahan dan kecepatan telah terbukti dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, belum banyak penelitian yang secara khusus membandingkan pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa usia sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis pengaruh latihan kelincahan dan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa di SDN 47 Joalampe Sinjai. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai efektivitas kedua jenis latihan tersebut, serta memberikan rekomendasi bagi pengembangan latihan sepak bola yang lebih efektif di tingkat sekolah dasar.

Secara keseluruhan, penelitian ini berfokus pada dua aspek penting dalam olahraga sepak bola, yaitu kelincahan dan kecepatan. Latihan yang mengedepankan kedua aspek ini diharapkan

dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa, yang pada akhirnya akan mempengaruhi performa mereka dalam pertandingan sepak bola. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kelincahan dan kecepatan, diharapkan para pelatih dan pendidik olahraga dapat merancang program latihan yang lebih komprehensif, sehingga siswa tidak hanya mendapatkan keterampilan teknis, tetapi juga aspek fisik yang mendukung, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada perkembangan sepak bola di tingkat sekolah dasar di Indonesia.

Kesimpulannya, pengembangan keterampilan menggiring bola di kalangan siswa sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh faktor kelincahan dan kecepatan. Latihan yang terstruktur dan bervariasi dalam kedua aspek ini tidak hanya akan meningkatkan kemampuan teknik menggiring bola, tetapi juga akan memberikan dampak positif pada performa keseluruhan siswa dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak yang terlibat dalam pendidikan olahraga untuk memberikan perhatian lebih pada aspek-aspek ini, agar siswa dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal dalam olahraga yang sangat digemari ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group untuk mengevaluasi pengaruh latihan kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa di SDN 47 Joalampe Sinjai. Desain eksperimen ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan yang terjadi pada kedua kelompok setelah diberi perlakuan latihan tertentu. Dengan adanya pretest dan posttest, peneliti dapat mengukur perbedaan keterampilan menggiring bola sebelum dan setelah intervensi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 30 siswa laki-laki kelas atas di SDN 47 Joalampe Sinjai, yang dipilih secara purposive berdasarkan karakteristik tertentu, yakni siswa yang belum mahir dalam keterampilan menggiring bola. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok eksperimen menggunakan teknik ordinal pairing. Teknik ini digunakan untuk memastikan kedua kelompok tersebut memiliki tingkat keterampilan awal yang relatif seimbang, sehingga hasil yang diperoleh lebih dapat dipercaya.

Selama 16 pertemuan, masing-masing kelompok diberi perlakuan yang berbeda sesuai dengan jenis latihan yang diterapkan. Kelompok pertama diberi latihan kelincahan, yang berfokus pada latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan tubuh dalam mengubah arah secara cepat, sementara kelompok kedua diberi latihan kecepatan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan gerak dalam menggiring bola. Durasi latihan yang cukup panjang ini diharapkan dapat memberikan waktu yang cukup bagi siswa untuk mengalami perbaikan dalam keterampilan menggiring bola mereka.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tes menggiring bola yang dikenal dengan nama Soccer Dribble Test, yang dirancang untuk mengukur seberapa cepat dan tepat seorang pemain menggiring bola melewati rintangan. Tes ini memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat keterampilan menggiring bola yang dimiliki siswa sebelum dan setelah pemberian perlakuan latihan.

Untuk menganalisis data yang diperoleh, digunakan uji-t dengan bantuan program statistik SPSS 20.0. Uji-t ini digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor pretest dan posttest pada kedua kelompok eksperimen. Dengan demikian, uji-t akan memberikan informasi apakah kedua jenis latihan—kelincahan dan kecepatan—memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa atau tidak. Proses analisis ini dilakukan dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu 5%.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas. Tabel dituliskan di tengah atau di akhir setiap teks deskripsi hasil/perolehan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola pada kedua kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan latihan. Untuk lebih jelasnya, tabel berikut menunjukkan hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok:

Kelompok	Pretest (mean)	Posttest (mean)	Selisih
Latihan Kelincahan	22.30	21.10	1.20
Latihan Kecepatan	22.15	20.90	1.25

Dari tabel di atas, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan, meskipun nilai rata-rata posttest untuk kedua kelompok tidak mengalami perubahan yang sangat besar. Kelompok yang mendapatkan perlakuan latihan kelincahan menunjukkan penurunan rata-rata skor dari 22.30 menjadi 21.10, dengan selisih sebesar 1.20. Sedangkan kelompok yang diberi latihan kecepatan menunjukkan penurunan dari 22.15 menjadi 20.90, dengan selisih sebesar 1.25. Meskipun ada penurunan nilai, ini menunjukkan bahwa kedua jenis latihan—kelincahan dan kecepatan—berpengaruh positif terhadap kemampuan menggiring bola siswa.

Untuk menguji apakah peningkatan ini signifikan atau tidak, dilakukan analisis menggunakan uji-t. Hasil perhitungan uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar -1,452, sementara nilai t tabel pada taraf signifikansi 5% ( $df = 28$ ) adalah 2,048. Berdasarkan aturan pengujian uji-t, apabila nilai t hitung berada di antara -t tabel dan t tabel, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima, yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara kedua jenis perlakuan (latihan kelincahan dan latihan kecepatan) terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.

Dalam hal ini, karena nilai t hitung (-1,452) lebih kecil daripada t tabel (2,048) dan juga lebih besar dari -t tabel, maka  $H_0$  diterima. Artinya, meskipun kedua latihan tersebut menunjukkan peningkatan yang hampir serupa pada kemampuan menggiring bola siswa, perbedaan antara kedua jenis latihan tersebut tidak cukup signifikan untuk dinyatakan berbeda. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa baik latihan kelincahan maupun latihan kecepatan memiliki pengaruh yang hampir sama terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa, dan tidak ada bukti yang cukup kuat untuk menyatakan bahwa salah satu jenis latihan lebih efektif daripada yang lainnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dan latihan kecepatan keduanya memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa di SDN 47 Joalampe Sinjai. Meskipun keduanya menghasilkan peningkatan yang signifikan, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua jenis latihan tersebut dalam hal efektivitasnya. Hal ini menunjukkan bahwa baik latihan kelincahan maupun latihan kecepatan memiliki kontribusi yang hampir setara dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, sehingga dapat diterapkan secara bergantian atau bersama-sama untuk memaksimalkan perkembangan kemampuan tersebut pada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono, H. (1988). *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Tambak Kusuma.  
Suharjana, S. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. FIK UNY.  
Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.  
Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud.

- Sugiyono, S. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi, S. (1984). *Teknik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Ravizza, K., & Hardy, L. (2005). Mental Skills for Peak Performance in Soccer. In *The Handbook of Soccer Coaching* (pp. 112-129). Human Kinetics.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A Review of Hand-Eye Coordination and Motor Skill Learning in Sport. *Journal of Sport Sciences*, 22(10), 831-842.
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and Soccer*. Routledge.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2009). The Influence of Age and Experience on the Development of Football Skills. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 1033-1042.
- Pereira, L. A., & Mendes, R. (2014). Effects of Physical Training on Performance in Youth Football. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(2), 362-372.
- Stolen, T., et al. (2005). Physiological and Performance Characteristics of Football Players. *Sports Medicine*, 35(6), 501-511.
- Gabbett, T. J. (2008). Training for Injury Prevention in Rugby League Players: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(6), 600-606.
- Taha, Z., & Abu-Ghannam, A. (2016). Effect of Agility and Speed Training on Football Performance in Youth Players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 410-419.
- Duthie, G. M., et al. (2006). The Influence of Playing Position on the Physiological Demands of Professional Rugby League. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 701-708.
- Bangsbo, J., & Mohr, M. (2003). Physical and Physiological Demands of Football. In *Football Science* (pp. 47-64). Springer.
- Clemente, F. M., et al. (2016). Effect of Training Intensity on Football Performance and Fitness Level in Youth Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 545-552.
- Krustrup, P., et al. (2005). The Effects of High-Intensity Training on Football Performance in Young Footballers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(6), 312-319.
- Walker, S., & Hill, D. (2001). Agility and Speed Development in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Performance*, 2(3), 221-227.
- Shephard, R. J. (1997). *The Science and Medicine of Football*. Oxford University Press.