

Dampak Latihan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola

Mochamad Zakky Mubarak¹, Arjun Muhamad Riyan²

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu
Alamat: Jl. Raya Kaplongan No.28, Kaplongan, Kec. Karangampel, Kabupaten Indramayu,
Jawa Barat 45283

email: mochamadzakky10@gmail.com¹, arjunmuhamadriyan@gmail.com²

Abstract: *The aim of this research is to determine the impact of agility training on improving soccer players' dribbling skills. This research uses an experimental method with a research design using a one group pretest - posttest design. The sampling technique uses purposive sampling. Participants in this research activity were 30 Bina Putra Jatibarang football school (SSB) students. The test instrument used in this research was a test of dribbling skills in a soccer game. The results of the data processing and analysis that have been carried out have resulted in the conclusion that agility training has a significant impact on improving the dribbling skills of soccer players. The results of this research can be used as a reference used in efforts to develop, maintain and provide significant training in an effort to improve dribbling skills in the game of soccer.*

Keywords: *agility; dribbling; soccer.*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *one groups pretest - posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Partisipan dalam kegiatan penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola (SSB) Bina Putra Jatibarang sebanyak 30 pemain. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, mendapatkan hasil dan kesimpulan bahwa latihan *agility* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan yang digunakan dalam upaya mengembangkan, menjaga, serta memberikan pelatihan yang signifikan dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Kata Kunci: *agility; dribbling; sepak bola*

Ohraga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan guna mendukung, mengembangkan serta meningkatkan potensi kebugaran tubuh. Kegiatan berolahraga dapat dilaksanakan tanpa mengenal gender maupun usia

seseorang. Dijelaskan (Giriwijoyo & Sidik, 2016) bahwa olahraga merupakan gerakan yang dilakukan tubuh secara teratur dan terencana, dilaksanakan dalam kondisi sadar guna mengembangkan kemampuan fungsional organ tubuhnya.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang memiliki tujuan prestasi melalui sistem kompetisi yang berkelanjutan dan terstruktur dengan baik. Olahraga prestasi dijelaskan (Sidik, Pesurnay, & Afari, 2019) merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui sebuah sistem kompetisi guna mencapai prestasi yang optimal. Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang bertujuan dalam meraih sebuah prestasi yang dapat menaikkan harkat dan martabat sebuah negara di kancah dunia internasional.

Sepak bola ialah olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain 11 pemain dari setiap tim. Tujuan sepak bola ini sendiri adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Dijelaskan (Mubarok, 2019a) sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim kesebelasan, dimana setiap tim tersebut

beranggotakan 11 orang, kedua tim yang bermain akan berusaha mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan, karena tim yang paling banyak memasukan bola kedalam gawang lawan itulah pemenangnya.

Permainan sepak bola menjadi olahraga favorit bagi tiap orang, sehingga sedini mungkin anak-anak berlatih agar memiliki dasar untuk mengembangkan dan mencapai prestasi bagi dirinya dimasa depan. Pencapaian sebuah prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik dari keterampilan sebuah gerakan saat bermain sepak bola. Keterampilan dalam permainan sepak bola yang sangat berperan penting saat bermain sepak bola adalah *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan efektif guna mendukung strategi sebuah tim yang diterapkan pelatih. Dijelaskan (Mubarok, 2019b) bahwa *dribbling* dalam permainan sepak bola bertujuan untuk melewati penjagaan dari lawan, dengan melakukan *dribbling* yang baik akan memudahkan dalam upaya mencetak gol.

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan keterampilan yang cukup sulit di kembangkan, sehingga untuk dapat

menguasai bola dalam keterampilan *dribbling* diperlukan sebuah latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. (Mubarok, 2018) mengungkapkan kesiapan setiap pemain dalam melakukan sebuah keterampilan harus dilaksanakan terus menerus karena tiap pemain dituntut memiliki kemampuan yang tinggi terhadap perubahan yang terjadi pada situasi permainan.

Proses pembinaan dan latihan harus dilakukan secara intensif memiliki variasi latihan agar latihan tidak membosankan sehingga membantu meningkatkan keterampilan menjadi lebih baik. (Taga & Asai, 2014) menyatakan pelatihan yang dilakukan secara intensif dan berkesimbangan memberikan peningkatan terhadap kemampuan keterampilan bermain sepak bola diantaranya *dribbling* dan *passing*. Lebih lanjut (Sporis, Jukic, Milanovic, & Vucetic, 2014) menjelaskan dengan menggunakan latihan yang intensif bentuk SAQ (*Speed, Agilty, dan Quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan dan tanpa bola untuk pemain sepakbola

Agility memegang peranan penting pada saat seorang pemain melakukan

dribbling yang bertujuan untuk melewati penjagaan lawan yang rapat dan ketat. Penguasaan *agility* memungkinkan seorang pemain sepak bola dapat melewati sergapan lawan dengan ruang gerak sangat terbatas. (Sulistio, Sugiyanto, & Defliyanto, 2019) menjelaskan bahwa keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam *dribbling* (menggiring bola) pada situasi satu lawan satu, khususnya dalam sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal kritis bagi keberhasilan individu dan tim.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh seluruh kalangan masyarakat di seluruh dunia, saat ini setiap daerah di Indonesia melakukan pembinaan usia dini dalam hal ini ASKAB (Asosiasi Sepak Bola) dibawah PSSI yang bertujuan menitik beratkan pembinaan pada usia dini olahraga sepak bola. (Danurwindo, Putera, & Sidik, 2017) mengungkapkan sekolah sepak bola adalah tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik, daya tahan yang kuat, serta terampil dalam bermain sepak bola.

Keterampilan *dribbling* masih kurang maksimal, dan sangat penting

untuk ditingkatkan masih banyak pemain, yang kurang mampu menguasai *dribbling* dengan baik, kecepatan dan kelincahan seorang pemain saat melakukan *dribbling* menjadi salah satu kelemahan para pemain. Selain itu, para pemain mudah sekali dalam kehilangan bola seperti bola jauh dari kaki ketika melakukan *dribbling* dan kemampuan melewati lawan cenderung lambat sehingga bola mudah direbut oleh lawan, faktor yang menyebabkan kelemahan tersebut yaitu program latihan yang tidak tersusun dengan baik sehingga proses pembinaan tidak dapat dilakukan secara maksimal. (Daniel, Reina, Gorla, Bastos, & Roldan, 2020) menyatakan periode dalam menyusun sebuah program latihan menjadi indikator utama dalam tercapainya sebuah hasil yang diinginkan.

Pemberian program latihan *agility* yang tersusun dan bervariasi, diduga akan memberikan dampak dan peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Dari identifikasi permasalahan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian, metode eksperimen digunakan sebagai

metode dalam penelitian ini. Dijelaskan (Sugiyono, 2019) bahwa metode penelitian eksperimen merupakan sebuah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. (Ginanjar, 2019) mengungkapkan dalam *one-group pretest-posttest design* terdapat suatu kelas diambil data *pretest* kemudian diberi perlakuan (*treatment*) selanjutnya diambil data *posttest*, sehingga hasil didapatkan adalah membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dijelaskan (Ginanjar, 2019) Teknik *purposive sampling* digunakan dengan tujuan menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu atau menentukan sampel penelitian dengan tujuan tertentu. Peneliti menentukan ciri-ciri partisipan yang digunakan yaitu merupakan siswa di SSB Bina Putra Jatibarang aktif berusia 17 sampai 18 tahun.

Instrumen yang dipakai untuk mengetahui keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola yang bersumber dari (Mubarok, 2021). Teknik analisis data

menggunakan deskriptif statistik dan *t-test: paired two sample for means* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan IBM SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh tentang seberapa besar pengaruh latihan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Bina Putra Jatibarang didapatkan hasil perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan *t-test: paired two sample for means*. Pada Tabel. 1 dengan (df) $n-1 = 25$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka *P-value* < 0,05 ($0,00 < 0,05$) maka H_0 (Hipotesis Nol) ditolak. Artinya pemberian latihan *agility* memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Bina Putra Jatibarang atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Pada Gambar 1, dapat dilihat rata-rata grafik peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Bina Putra Jatibarang sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa latihan *agility*.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dan didukung oleh beberapa penemuan hasil penelitian sebelumnya dan pemaparan para ahli. Ternyata hasil pemberian latihan *agility*

yang tersusun dan terprogram dengan baik memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Dengan pelaksanaan program latihan dengan intensitas latihan sedang-tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set dengan pengaturan waktu istirahat di antara repetisi dan di antara set memberikan dampak pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hal demikian merupakan suatu indikasi bahwa pelaksanaan latihan *agility* dengan intensif menunjukkan keunggulan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan penelitian (Taga & Asai, 2014) bahwa dengan pelatihan *dribbling* intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola, kemudian sejalan dengan hasil penelitian-penelitian (Mubarok, 2018) dan (Tabata et al., 1996) menunjukkan peningkatan yang besar dalam sistem energi anaerobik dengan intensitas tinggi, interval training memiliki manfaat dan penampilan hasil yang luar biasa.

Keterampilan *dribbling* harus dilakukan secara maksimal guna mendukung kebutuhan sebuah tim pada saat pertandingan, penguasaan

keterampilan *dribbling* secara maksimal maka pencapaian prestasi maksimal akan mudah diraih. Hasil penelitian (Sari, Sidik, & Komarudin, 2019) bahwa kemampuan maksimal akan menjadi faktor pembatas bagi penampilan atlet dalam menampilkan prestasinya yang maksimal. Selanjutnya hasil penelitian (Mubarok & Mudzakir, 2020) pelaksanaan program latihan dengan jarak, waktu istirahat dan repetisi yang telah ditentukan menunjukkan pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

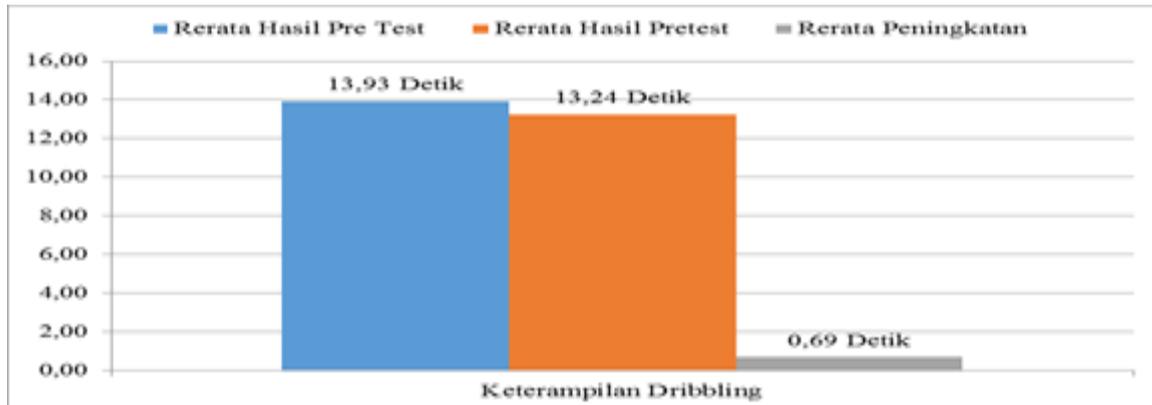
Penggunaan latihan *agility* bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, meskipun masih ada pemain yang terhambat dalam proses pelatihan dikarenakan karena takut salah dalam melakukan gerakan atau terburu-buru dalam melakukan latihan. Hasil penelitian (Taga & Asai, 2014) dalam upaya meningkatkan *dribbling* dapat dilakukan melalui latihan *agility* dengan bola yang bervariasi karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan dalam melakukan *dribbling* sepak bola. Sejalan dengan hasil penelitian (Milanović, Sporiš, Trajković, James, & Šamija, 2013) bahwa pemberian latihan *agility* dinamis dan bervariasi

maka memberikan dampak terhadap keterampilan *dribbling* yang dilakukan semakin baik.

Dari uraian penjelasan di atas, peneliti menemukan bahwa penerapan latihan *agility* sangat baik diterapkan pada proses pelatihan sepak bola khususnya dalam peningkatan keterampilan *dribbling*, karena latihan *agility* dapat mengembangkan, meningkatkan, dan memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Selain itu, juga pemberian program latihan *agility* yang bervariasi dapat membatu psikis pemain di SSB Bina Putra Jatibarang dikarenakan dalam pelaksanaan latihan ini banyak bentuk dan variasi yang diberikan sehingga proses latihan tidak berjalan monoton atau membosankan bagi setiap pemain.

Tabel 1. Perhitungan Uji Signifikansi Hipotesis

Variabel	thitung	Asym. S (p-value)	Kondisi	Ket
Latihan <i>Agility</i>				
Terhadap Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	5,931	0,000	P<0,05	Sig



Gambar 2. Rerata Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepak Bola

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta penemuan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola.

Hasil penelitian ini menjadi acuan bagi para pelatih, dan pemain sepak bola secara khusus serta pembaca pada umumnya, bahwa dalam proses pelatihan sepak bola terutama untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, sebaiknya diberikan latihan yang tepat dan dilatih secara sistematis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari bentuk atau metode latihan lain untuk dapat

meningkatkan keterampilan *dribbling* bagi pemain sepak bola, sehingga pengetahuan mengenai pelatihan sepak bola semakin banyak

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu serta Kepala Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Putra Jatibarang yang telah membantu dan mengizinkan dalam terlaksananya kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Daniel, L. F., Reina, R., Gorla, J. I., Bastos, T., & Roldan, A. (2020). Validity And Reliability Of A Test Battery To Assess Change Of Directions With Ball Dribbling In

- Para-Footballers With Cerebral Palsy. *Brain Sciences*, 10(2). <https://doi.org/10.3390/brainsci10020074>
- Danurwindo, Putera, G., & Sidik, B. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Ginanjar, A. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S., & Sidik, D. Z. (2016). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013). Effects Of A 12 Week SAQ Training Programme On Agility With And Without The Ball Among Young. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 97–103. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761749/>
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola. *Jurnal Maenpo*, 8(2), 9–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.35194/jm.v8i2.924>
- Mubarok, M. Z. (2019a). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Mubarok, M. Z. (2019b). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Mubarok, M. Z. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 50–56. Retrieved from http://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/view/153
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Sari, Y., Sidik, D. Z., & Komarudin, K. (2019). *The Application of High Intensity Interval Training (HIIT) Method to the Increase of Aerobic Ability of Female Futsal Players*. 11(ICSSHPE 2018), 20–22. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.6>
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sporis, G., Jukic, I., Milanovic, L., & Vucetic, V. (2014). Reliability And Factorial Validity Of Agility Tests For Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 679–686. <https://doi.org/JSC.0b013e3181c4d324>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects Of Moderate-Intensity Endurance And High-Intensity Intermittent Training On Anaerobic Capacity And VO(2max). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), 1327–1330.

<https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00018>

Taga, K., & Asai, T. (2014). The Influence Of Short-Term Intensive Dribbling Training On Ball Skill. *Football Science*, 9, 35–49.