



Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Mariyono[✉], Setya Rahayu & Eunike Raffy Rustiana

Prodi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel
Diterima:
September 2016
Disetujui:
Oktober 2016
Dipublikasikan:
April 2017

Keywords:
agility, ankle flexibility,
dribbling skills

Abstrak

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat terkenal dan digemari. Permainan sepakbola terdiri dari berbagai macam teknik antara lain keterampilan menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) metode latihan kelincahan yang lebih efektif antara *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, (2) perbedaan pengaruh antaran fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, (3) interaksi antara metode latihan kelincahan dengan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2x2. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive random sampling* dan data dianalisis menggunakan anova 2 jalur Hasil penelitian menunjukkan: (1) terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe (*z-pattern run* dan *five-cone snake drill*) terhadap keterampilan menggiring bola, (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dengan rendah dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. (3) terdapat interaksi antara latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

Abstract

The playing of football is one of the branch of famous and interested sports. The playing of football consists of various thechnique such as dribbling skill. This study aims to determine: (1) to know the agility training method that more effectively between the z-pattern run and five-cone snake drill in improving dribbling skills, (2) to know high and low of ankle flexibility toward the improvement dribbling skills, (3) to know the interaction between the agility training method and the ankle flexibility in increasing dribbling skills. This study was an experimental study using 2x2 factorial designs. The sampling technique used was purposive random sampling technique and data were analyzed using analysis of variance test (ANOVA) design two lines. The results show: (1) there was a difference effect between the agility training methods (z-pattern runs and five snake-cone drill) type on dribbling skills. (2) There was a significant difference between football extracurricular participants who have high ankle flexibility with low ankle flexibility in improving dribbling skills. (3) There was an interaction between agility training and ankle flexibility toward the dribbling skills.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Kelud Utara III, Semarang, 50237
E-mail: mariyono239@gmail.com

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sangat terkenal dan digemari. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepakbola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung. Salah satu teknik yang membuat permainan ini menarik adalah keterampilan menggiring bola atau *dribbling*. Rendahnya kemampuan menggiring bola akan menyebabkan perestasi menurun.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menyarankan ke pada para pemain agar berlatih dengan latihan menggiring bola. Al-Hadiqie (2013) menyatakan *dribbling* merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang paling penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Bola merupakan teknik dalam permainan sepakbola yang di mana dalam teknik tersebut pemain dituntut melindungi, mengerakan bola ke arah depan, samping, belakang, dan teknik tersebut merupakan perpaduan beberapa komponen kondisi fisik yaitu kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan dan kelentukan.

Menggiring bola (*dribbling*) memiliki tujuan yaitu untuk membangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan. Agus Setiono (2013) menyatakan menggiring bola dapat dibedakan menjadi 4 teknik yaitu: (1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian atas atau penuh, (4) menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola antara lain: (1) bola harus terkontrol atau dekat dengan kaki, (2) bola harus dalam perlindungan kaki (kaki harus sesuai dengan posisi lawan yang ingin merebut bola), (3) pandangan luas atau tidak terpaku pada bola, (4) dibiasakan dengan kaki kanan dan kaki kiri.

Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola harus menerapkan latihan yang benar hal tersebut sesuai dengan pendapat Scheunemann (2012) bahwa "*Practice doesn't makes perfect, perfect practice makes perfect*".

Latihan saja tidak menghasilkan kematangan, tetapi latihan yang matang membuat kematangan. Pelatihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti berbagai karakteristik cabang olahraga yang dibinanya. Artinya jika kita ingin melatih cabang olahraga sepakbola kita harus mengetahui dulu apa-apa saja karakteristik dalam cabang sepakbola tersebut.

Latihan sepakbola adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan kualitas fisik melalui proses-proses penyempurnaan kemampuan dalam bermain sepakbola, yang dilakukan secara berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan dengan tujuan terjadi perubahan pada kondisi fisik, teknik, taktik dan mental sehingga dapat meningkatnya keterampilan dan kepercayaan diri dalam permainan sepakbola. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola yang diantaranya adalah kelincahan dan fleksibilitas.

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mylsidayu (2015): (1) Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan. *Z-pattern run* dan *five-cone snake drill* merupakan salah satu latihan kelincahan yang termasuk dalam metode *cone drill*. Kedua metode latihan tersebut hampir memiliki tujuan yang sama dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Untuk mendukung metode latihan tersebut dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, maka latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* dikombinasikan dengan fleksibilitas pergelangan kaki

Bukan hanya kelincahan saja yang dibutuhkan oleh seorang pesepakbola dalam

melakukan *dribbling* tapi kelentukan juga menjadi faktor penentu dalam menggiring bola. Fleksibilitas adalah kemampuan individu dalam melakukan gerak seluas luasnya dengan melibatkan persendian, ligamen dan tendon dalam beraktivitas. Fleksibilitas pergelangan kaki adalah kemampuan individu dalam menggerakkan pergelangan kaki dalam ruang persendian yang luas.

Pada saat tubuh melakukan aktivitas gerak ada dua macam jenis energi, yaitu sistem energi anaerob (tanpa melibatkan oksigen) dan sistem energi aerob (melibatkan oksigen) tapi terkadang setiap cabang olahraga memiliki peredominan sistem energi yang berbeda. Kedua sistem tersebut tidak dapat dipisah-pisahkan secara mutlak selama aktivitas kerja otot berlangsung (Sukadiyanto, 2005).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa setiap cabang olahraga memiliki peredominan sistem energi yang berbeda, walaupun dalam kenyataannya atlet sering menggabungkan kedua sistem, di mana salah satu energi memiliki porsi yang seimbang ataupun dominan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* dalam meningkatkan *dribbling skill*, (2) perbedaan pengaruh antara fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dan fleksibilitas pergelangan kaki rendah terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, (3) interaksi antara metode latihan kelincahan dengan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *factorial design 2x2*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang peserta ekstrakurikuler sepakbola yang ada di SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel manipulatif dan variabel atribut. Metode latihan kelincahan yang terdiri dari tipe *z-pattern run* dan tipe *five-cone snake drill* merupakan variable manipulative, sedangkan fleksibilitas

pergelangan kaki tinggi dan rendah menjadi variabel atribut.

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2x2

	Kelincahan (A)	Tinggi (B ₁)	Rendah (B ₂)
Fleksibilitas Pergelangan kaki (B)			
<i>z-pattern run</i> (A ₁)		A ₁ B ₁ (5)	A ₁ B ₂ (5)
<i>Five-cone snake drill</i> (A ₂)		A ₂ B ₁ (5)	A ₂ B ₂ (5)
Total		10	10

Keterangan:

- A₁B₁ : Kelompok anak yang dilatih menggunakan metode *z-pattern run* dengan memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi
- A₁B₂ : Kelompok anak yang dilatih menggunakan *z-pattern run* dengan fleksibilitas pergelangan kaki rendah
- A₂B₁ : Kelompok anak yang dilatih menggunakan metode *five-cone snake drill* dengan fleksibilitas pergelangan kaki tinggi
- A₂B₂ : Kelompok anak yang dilatih menggunakan metode *five-cone snake drill* dengan fleksibilitas pergelangan kaki rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini meliputi: efek metode latihan kelincahan, efek fleksibilitas dan keterampilan menggiring bola yang dianalisis dengan menggunakan uji analisis varian (*anova*) rancangan 2 jalur dengan bantuan SPSS 16. Cara penyajiannya bisa dilihat pada tabel 2.

Berdasarkan hasil uji analisis varian bisa ditarik kesimpulan, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* terhadap *dribbling skill* atau keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola putra di SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat di uji dengan menggunakan uji anova dan diperoleh $F_{hitung} = 6,942$ dengan nilai signifikansi 0,018.

Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang = 1 dan dk penyebut = 17, dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $F_{tabel} = 3,59$, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $6,942 > 3,59$ dan nilai signifikan $0,018 < 0,05$.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Analisis Varian

Source	DV	df	Type III Sum of square	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig
Metode latihan	2.381	1	2.381	6.942	3,59	0,018
Fleksibilitas pergelangan kaki	3.089	1	3.089	9.008	3,59	0,008
Metode latihan * fleksibilitas pergelangan kaki	1.557	1	1.557	4.540	3,59	0,049

Maka H_a yang berbunyi: terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe (*z-pattern run* dan *five-cone snake drill*) terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat “Diterima”.

Uji analisis varian untuk menguji hipotesis (2) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dengan fleksibilitas pergelangan kaki rendah dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola putra di SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat diuji dengan menggunakan uji anova dan diperoleh $F_{hitung} = 9,008$ dengan nilai signifikansi 0,008. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan table F dengan dk pembilang = 1 dan dk penyebut = 17, dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $F_{tabel} = 3,59$, karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $9,008 > 3,59$ dan nilai signifikan $0,008 < 0,05$ maka H_a yang berbunyi: terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dengan fleksibilitas pergelangan kaki rendah dalam meningkatkan *dribbling skill*. “Diterima”

Uji analisis varian untuk menguji hipotesis (3) Terdapat interaksi antara latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola putra di SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat yang diuji dengan menggunakan uji anova dan diperoleh $F_{hitung} = 4,45$ dengan nilai signifikansi 0,049. Hasil perhitungan ini kemudian dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan dk pembilang = 1 dan dk penyebut = 17, dan taraf signifikansi 0,05 diperoleh $F_{tabel} = 3,59$, karena

$F_{hitung} > F_{tabel}$ atau $4,45 > 3,59$ dan nilai signifikan $0,049 < 0,05$ maka H_a yang berbunyi: terdapat interaksi antara latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap *dribbling skill*. “Diterima”.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa hal yang merupakan interpretasi hasil penelitian sebagai berikut: terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* terhadap keterampilan menggiring bola. Metode latihan kelincahan tipe- *z-pattern run* lebih baik daripada metode latihan kelincahan tipe *five-cone snake drill*.

Faktor yang menyebabkan meningkatnya *dribbling skill* atau kemampuan menggiring bola dengan menggunakan metode latihan kelincahan adalah latihan tersebut menggunakan intensitas di atas ambang rangsang. Hal tersebut dikarenakan latihan di atas ambang rangsang dapat mempercepat perubahan fisiologis pada tubuh atlet yang melakukan latihan kelincahan. Latihan kelincahan selama 5 minggu menyebabkan terjadi otomatisasi dalam bergerak.

Otomatisasi dalam gerakan dapat membuat gerakan lebih lues sehingga terjadi peningkatan dalam menggiring bola. Adapun yang menyebabkan metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* lebih baik daripada metode latihan kelincahan tipe *five-cone snake drill* dikarenakan dalam bentuk pelatihan *z-pattern run* terdapat lebih banyak gerakan merubah arah sehingga mempercepat terjadinya kontraksi pada sistem saraf dan menyebabkan masa otot meningkat. Meningkatnya rangsangan pada sistem saraf dan memperbesar masa otot yang dapat menyebabkan meningkatnya kelincahan. Apa bila kelincahan pada peserta ekstrakurikuler meningkat secara tidak langsung dapat meningkatkan *dribbling skill* atau keterampilan

menggiring bola. Sardar (2014) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincuhan dan kelentukan (*flexibility*)”.

Metode latihan kelincuhan tipe *five-cone snake drill* hanya berpengaruh lebih sedikit jika dibandingkan dengan latihan kelincuhan tipe *z-pattern run* dikarenakan latihan kelincuhan tipe ini memiliki lebih sedikit gerakan merubah arah dan dalam gerak latihan tersebut lebih banyak berlari lurus. Peneliti sadar bahwa kelincuhan dipengaruhi oleh perubahan gerak pada saat melakukan latihan. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dengan fleksibilitas pergelangan kaki rendah dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Peserta ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi lebih baik daripada peserta ekstrakurikuler yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki rendah dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Fleksibilitas merupakan salah satu unsur komponen biomotor yang sangat penting dalam permainan sepakbola dan kualitas fleksibilitas pergelangan kaki seseorang akan mempengaruhi individu tersebut ketika melakukan gerakan menggiring bola. Atlet yang memiliki kelentukan yang baik akan memudahkannya dalam melakukan menggiring bola. Sukadiyanto (2005) menyatakan ada beberapa keuntungan bagi atlet yang mempunyai kualitas fleksibilitas yang baik antara lain: (1) Akan memudahkan atlet dalam menampilkan berbagai kemampuan gerak. (2) Menghindarkan diri dari kemungkinan terjadinya cedera pada saat melakukan aktivitas fisik. (3) Memungkinkan atlet untuk dapat melakukan gerakan yang ekstrim. (4) Memperlancar aliran darah sehingga sampai ke serabut otot.

Syafruddin (2013) menyatakan fleksibilitas adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera,

mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincuhan dan koordinasi. Berdasarkan pendapat di atas fleksibilitas pergelangan kaki memiliki peranan yang penting dalam meningkat keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler dikarenakan fleksibilitas pergelangan kaki merupakan komponen gerak dalam tubuh manusia yang merangsang saraf agar terjadinya peningkatan *dribbling skill* atau kemampuan gerak. Adapun faktor yang menyebabkan fleksibilitas pergelangan kaki tinggi lebih baik daripada fleksibilitas pergelangan kaki rendah adalah pemain sepakbola yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi akan memudahkan pemain tersebut dalam melakukan gerak. Artinya semakin tinggi fleksibilitas pergelangan kaki yang dimiliki pemain akan semakin memudahkan pemain tersebut dalam penguasaan gerak (teknik keterampilan menggiring bola). Atlet yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki yang tinggi akan mudahnya dalam mengontrol bola pada saat menggiring bola sehingga pemain mampu bergerak ke segala arah pada saat menggiring bola.

Valentino Latuheru (2012) menyatakan kelentukan merupakan tingkat kesegaran jasmani sebab dia mampu untuk melakukan gerak seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot, sehingga kelentukan sangat berperan pada saat menggiring bola.

Fleksibilitas pergelangan kaki sangat dibutuhkan pemain pada saat menggiring bola dikarenakan pada saat ini tubuh membungkuk dengan tujuan menjaga keseimbangan gerak sehingga dapat menghasilkan penguasaan bola yang seimbang. Atlet yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki rendah lebih sulit melakukan keterampilan menggiring bola hal tersebut dikarenakan kecilnya amplitudo gerakan, sehingga semakin kecil kemampuan amplitudo gerak maka akan semakin jelek gerakan yang dihasilkan atlet. Adanya interaksi antara latihan kelincuhan dengan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola.

Pemberian metode latihan kelincuhan tipe *z-pattern run* dan *five-cone snake drill* yang

dinetraksikan dengan fleksibilitas pergelangan kaki menyebabkan tubuh mengalami adaptasi secara fisiologis yang menyebabkan otot merekam semua gerakan yang diberikan dan pada akhirnya terjadi peningkatan pada gerakan menggiring bola.

SIMPULAN

Simpulan hasil penelitian adalah: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan kelincahan tipe *z-pattern run* dan metode latihan kelincahan *five cone snake drill* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Peserta ekstrakurikuler yang berlatih dengan latihan kelincahan tipe *z-pattern run* lebih baik dari peserta yang berlatih dengan menggunakan metode latihan kelincahan tipe *five-cone snake drill* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. (2) Ada perbedaan pengaruh antara peserta ekstrakurikuler yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi dan rendah dalam meningkatkan *dribbling skill* atau keterampilan menggiring bola. Peserta ekstrakurikuler yang memiliki fleksibilitas pergelangan kaki tinggi lebih baik dari peserta ekstrakurikuler yang memiliki pergelangan kaki rendah dalam meningkatkan *dribbling skill* atau keterampilan menggiring bola. (3) Ada interaksi antara metode latihan kelincahan dan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap *dribbling skill* atau keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Setiono, Hendera. 2013. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain SSB Ika Undip Tahun 2012. *JSSF* 2(2).
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.
- Sardar, Biswajit. 2014. Effect of Warm-up of Different Duration on Selected Soccer Skill Performance. *International Journal of Advanced Research*. Issue 2 (9).
- Scheunemann, S. Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Badan Pembinaan Usia Muda PSSI.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press Padang.
- Valentino Latuheru, Ricardo. 2012. Analisis Kelentukan, Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepakbola pada Club Barca Makasar. *Journal ILARA*. Vol. 3(2).