

# PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SSB PAS-ITN KABUPATEN MALANG

**Andhi Zakariya Utama**  
**Eko Hariyanto**  
**I Nengah Sudjana**  
Universitas Negeri Malang  
Jl. Semarang no. 5 Malang  
e-mail: andhi\_zakariya@yahoo.com

**Abstract:** Implementation of the activities in SSB PAS-ITN Malang indicate a problem, namely, the lack of football dribbling ability, based on the observation of students look stiff and easily interrupted by pergerakananya opponent. One way to increase the speed and strength while dribbling is using the exercises using the agility and flexibility. The research objective was to determine whether there is influence of agility and flexibility exercises with conventional exercise on ball dribbling skills in the game of football. It can be concluded that the exercise group performed agility and flexibility exercises can improve the skills of dribbling the ball, because the exercise contains elements of agility and coordination, and the ability to stretch the exercise besides giving a better effect than conventional exercise in improving the skills of dribbling the ball.

**Key words:** training agility, flexibility, dribbling soccer.

**Abstrak:** Pelaksanaan proses kegiatan di SSB PAS-ITN Kabupaten Malang menunjukkan adanya masalah yaitu, kurangnya kemampuan dribbling sepakbola, berdasarkan hasil observasi siswa terlihat kaku dan mudah terpotong oleh lawan pergerakananya. Salah satu cara untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan saat menggiring bola adalah dengan menggunakan latihan menggunakan kelincahan dan kelentukan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan dengan latihan konvensional terhadap keterampilan dribbling bola pada permainan sepakbola. Dapat disimpulkan bahwa latihan yang dilakukan kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dapat meningkatkan keterampilan dribbling bola, karena latihan tersebut mengandung unsur kelincahan, dan koordinasi, dan kemampuan meregang selain itu latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan konvensional dalam upaya peningkatan keterampilan dribbling bola.

**Kata kunci:** latihan kelincahan, kelentukan, *dribbling* sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu olahraga permainan yang sering dimainkan diberbagai penjuru dunia. Banyak orang menyukai olahraga ini, tak hanya pria saja yang memainkan bahkan kaum wanita turut meramaikan olahraga ini baik sebagai penonton maupun pemain. Banyak orang mengetahui olahraga ini, karena bisa dimainkan oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkannya. Luxbacher (1998:1) menyimpulkan bahwa "Sepakbola merupakan suatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan

keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama.

Sepakbola sendiri adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Tujuan olahraga ini untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan dan dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang.

Organisasi sepakbola dunia adalah FIFA (Federation International De Football Association). ([http://id.wikipe dia.org/wiki/Sepak\\_bola](http://id.wikipe dia.org/wiki/Sepak_bola)). diakses 13 Januari 2015.

Dalam permainan sepakbola diperlukan teknik dasar untuk mendapatkan permainan yang baik, pemain yang mempuyai teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki diantaranya adalah *passing, control, heading, shoting, dribbling* dan masih banyak lagi teknik dasar yang harus dikuasai. Dalam permainan sepakbola lawan akan berupaya menghentikan pergerakan supaya gawangnya tidak tercipta gol dan menyebabkan kekalahan, banyak cara untuk melewati hadangan lawan bagi seorang pemain sepakbola, dan salah satunya adalah *dribbling* karena dengan *dribbling* lawan akan terlewati dan merupakan sebuah keuntungan karena bisa menciptakan gol.

*Dribbling* merupakan teknik dasar yang sering digunakan olah pemain sepakbola. *Dribbling* menurut Mielke (2003:1) "Adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan".

Untuk menunjang teknik dasar sepakbola, maka seorang pemain harus mempunyai fisik yang baik, dengan fisik yang baik pemain bisa bermain dengan teknik dasar yang baik pula dalam suatu pertandingan, latihan fisik terdiri dari beberapa kompeen diantaranya adalah kelincahan. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan baik akan lebih mudah merebut ataupun mempertahankan bola dari lawan, dan itu sangat menguntungkan sebuah *team* dalam suatu pertandingan sepakbola. Seperti yang dijelaskan Foran dalam Budiwanto (2012:40) kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan *start* dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang. Karena seorang pemain sepakbola akan

Harsono (2001:21) berpendapat bahwa "Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Selain kelincahan, kelen-

tukan merupakan latihan fisik yang mendukung dalam melatih teknik dasar dalam sepakbola. Menurut Harsono (1988:163) "Fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olahraga, terutama cabang-cabang olahraga yang banyak menuntut gerak sendi seperti senam, loncat indah, atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat dan sebagainya". Sedangkan Kelentukan (*flexibility*) menurut Budiwanto (2012:40) adalah kemampuan untuk dapat menggerakkan bagian atau anggota badan dengan luas gerak tertentu pada suatu sendi. Dalam permainan sepakbola pemain mempunyai fisik yang baik maka sangat mendukung untuk melakukan teknik dasar seperti *dribbling*, karena untuk melakukan teknik dasar *dribbling* jika tidak mempuyai fisik yang baik maka akan sulit membawa bola melewati lawan.

Jadi untuk melatih teknik dasar sepakbola terutama teknik dasar *dribbling* diperlukan program latihan yang baik, yang meliputi teknik dasar maupun latihan fisik sebagaimana dikatakan Bempa dalam (Budiwanto,2012: 33) "Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standart yang paling tinggi". Maka dari itu diperlukannya program latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa.

Di Kabupaten Malang terdapat salah satu wadah pembinaan atlet sepakbola muda yang berbakat, Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) merupakan salah satu sekolah sepakbola yang membina atlet-atlet muda yang mempunyai peranan besar dalam olahraga sepakbola khususnya di Kabupaten Malang. Siswa Sekolah Sepakbola PAS-ITN ini kebanyakan masih duduk dibangku sekolah menengah pertama, namun mereka sudah sering mengikuti pertandingan sepakbola di Kabupaten Malang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 17 Desember 2014 yang dilakukan pada SSB Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN), peneliti menemukan masalah yaitu tingkat penguasaan bola secara individu yang masih relatif kurang, kebanyakan para siswa lebih memilih mengumpan dari pada melakukan *dribbling*, beberapa siswa yang melakukan

*dribbling* masih terlihat kaku dan mudah terbaca pergerakannya oleh lawan. Pelatih Sekolah Sepakbola Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri ini juga mengatakan bahwa beberapa teknik dasar masih kurang dan harus ditingkatkan dan yang paling perlu ditingkatkan ialah *dribbling*. Diperoleh dari data test awal dengan jumlah siswa tes sebanyak 20 siswa terdapat 13 siswa atau sekitar 65% mempunyai *dribbling* 29-32 detik, 4 siswa atau 20% mempunyai waktu *dribbling* 27-29 detik dan 3 siswa atau 15% mempunyai waktu *dribbling* dibawah 26 detik. Dapat disimpulkan bahwa siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) kurang menguasai teknik dasar *dribbling* sepakbola

## METODE

Berdasarkan permasalahan yang hendak diteliti, maka rancangan yang digunakan dalam penelitian ini berupa *matching pretest-posttest control group design* (Sukmadinata, 2007:207). Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi yang biasa digunakan minimal kalau dapat mengontrol satu variabel saja meskipun dalam bentuk *matching* atau memasangkan karakteristik. Variabel bebas yang dimanipulasikan dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan, kelentukan dan variabel kontrol adalah latihan konvensional, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah keterampilan *dribbling* sepakbola.

Tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut. 1) Tes *dribbling* sepakbola sebelum diberi perlakuan (*treatment*) yang disebut *pretest* (T1); 2) Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; 3) Pemberian perlakuan berupa program latihan kelincahan dan latihan kelentukan pada kelompok eksperimen seperti yang telah ditentukan (X) dan latihan konvensional untuk kelompok kontrol, latihan ini diberikan selama 6 minggu, latihan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu dengan jumlah latihan 18 kali; 4) Setelah diberikan selama 18 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen berupa latihan kelincahan dan latihan kelentukan sedangkan untuk kelompok kontrol berupa latihan konvensional lalu diadakan *posttest* (T2) untuk mengetahui keterampilan *dribbling* sepakbola setelah diberi perlakuan selama 6 minggu

yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu; 5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan.

Dalam sebuah penelitian selalu ada subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian, yang disebut populasi. Menurut Sugiyono (2013:118) "Bila populasi besar, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat mengambil sampel yang diambil dari populasi itu". Sedangkan menurut Ibnu (dalam Winarno 2013:59) "Populasi adalah semua subjek atau objek sasaran penelitian". Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepakbola PAS-ITN yang berjumlah 35 orang.

Menurut Winarno (2013:62) "Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian dari penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan". Sedangkan menurut Sugiyono (2013:118) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan seluruh siswa sekolah sepakbola PAS-ITN yang berjumlah 35 orang. Karena usia dari siswa tidak semuanya sama dan peneliti hanya mengambil siswa berusia 13-15 tahun, maka dari 35 siswa hanya diambil 20 siswa yang dijadikan subjek penelitian. Pembagian kelompok untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *ordinal pairing*. "*Ordinal pairing* didasarkan atas kriterium *ordinal*. *Pairing* jenis ini hanya dilakukan terhadap *continnum variables, nonvariable characteristic*, atau gejala bertingkat" (Sutrisno, 1994:485). Jadi dari 20 orang sampel 10 orang masuk dalam kelompok eksperimen dan 10 masuk dalam kelompok kontrol.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen tes berupa tes menggiring sepakbola (Hariyoko, 2010:349-351), yang mempunyai validitas tes sebesar 0,661 dan reliabilitas tes sebesar 0,618.

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan teknik observasi, eksperimen, dokumentasi dan berupa bentuk tes keterampilan *dribbling* sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari - Maret tahun 2015.

Berdasarkan tujuan penelitian dan dengan pertimbangan jenis data yang terkumpul dari tes menggiring bola berupa data rasio, maka data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis *varians* satu jalur (*one way anova*)

yaitu untuk menguji perbedaan dua *mean*/rata-rata distribusi atau lebih. Pengujian perbedaan dilakukan dengan menghitung harga *F*, digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan yang lebih baik terhadap prestasi keterampilan menggiring bola.

Sebelum analisis data menggunakan teknik *ANOVA* terlebih dahulu data dianalisis menggunakan statistika *deskriptif* yang berupa data analisis *mean*, *median*, nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari hasil tes menggiring bola. Data kemampuan awal (*pretest*) siswa dianalisis untuk mengetahui kemampuan rata-rata keterampilan menggiring bola sebelum diberikan perlakuan. Data kemampuan akhir (*posttest*) siswa dianalisis untuk mengetahui perbedaan keterampilan menggiring bola setelah pemberian perlakuan. Sebelum dilakukan analisis varians satu jalur terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yang meliputi: uji normalitas dan uji homogenitas.

## HASIL

Data hasil tes keterampilan *dribbling* sepakbola yang digunakan untuk analisis adalah skor hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) *dribbling* Siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang.

Berdasarkan data prestasi tes awal *dribbling* kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dengan rentangan skor antara 32,88, sampai dengan, 24,72 didapatkan rata-rata (mean) sebesar 29,37 simpangan baku (SD) sebesar 2,48, Berdasarkan analisis data prestasi keterampilan menggiring bola kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dari 10 orang, bahwa 1 orang (10%) memperoleh skor prestasi tes awal *dribbling* berada di atas rata-rata dan 7 orang (70%) berada di bawah rata-rata. Untuk Hasil analisis data prestasi tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok latihan kelincahan dan kelentukan diperoleh rentangan skor antara 31,79 sampai dengan 21,94 didapatkan rata-rata (mean) sebesar 26,47 simpangan baku (SD) sebesar 3,09. Berdasarkan analisis data prestasi keterampilan menggiring bola kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dari 10 orang, 4 orang (40%) memperoleh skor prestasi tes akhir *dribbling* di atas rata-rata, 3 orang (30%)

memperoleh skor prestasi tes akhir kelincahan di bawah rata-rata.

Hasil analisis data selanjutnya diperoleh dari data prestasi tes awal keterampilan menggiring bola kelompok latihan konvensional diperoleh skor dengan rentangan skor antara 26,21 sampai dengan 32,56, didapatkan rata-rata (mean) sebesar, 29,44. Simpangan baku (SD) sebesar 2,17. Berdasarkan analisis data prestasi keterampilan menggiring bola kelompok latihan konvensional dari 10 orang, 2 orang (20%) memperoleh skor prestasi tes awal *dribbling* di atas rata-rata, 8 orang (80%) memperoleh skor prestasi tes awal kelincahan di bawah rata-rata. Untuk Hasil analisis data prestasi tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok latihan konvensional diperoleh skor dengan rentangan skor antara 25,58 sampai dengan 31,98 didapatkan rata-rata (mean) sebesar 28,71. Simpangan baku (SD) sebesar 2,16. Berdasarkan analisis data prestasi keterampilan menggiring bola kelompok latihan konvensional dari 10 orang, 3 orang (30%) memperoleh skor prestasi tes akhir *dribbling* di atas rata-rata, 4 orang (40%) memperoleh skor prestasi tes awal kelincahan di bawah rata-rata.

Dalam pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians (*ANOVA*) satu jalur, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis varians, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas untuk seluruh kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dan konvensional diperoleh hasil harga  $L_{hitung}$  prestasi keterampilan menggiring bola untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan  $L_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk hasil perhitungan uji homogenitas untuk seluruh kelompok latihan kelincahan dan kelentukan dan konvensional diperoleh hasil harga  $F_{hitung}$  prestasi keterampilan menggiring bola untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang homogen.

Setelah dilakukannya uji persyaratan, selanjutnya dilakukan perhitungan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis varians satu jalur data hasil prestasi keterampilan

menggiring bola. Uji hipotesis pertama yang menggunakan teknik analisis varians satu jalur terhadap data skor prestasi tes awal dan tes akhir keterampilan menggiring bola yang diambil dari kelompok latihan kelincahan dan kelentukan, diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar  $5,37 > F_{tabel}$  taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,41$ . Dengan demikian pada hipotesis kedua dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Kemudian, Uji hipotesis kedua yang menggunakan teknik analisis varians satu jalur terhadap data skor prestasi tes awal dan tes akhir keterampilan menggiring bola yang diambil dari kelompok latihan konvensional, diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar  $0,57 > F_{tabel}$  taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,41$ . Dengan demikian pada hipotesis ketiga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tes awal dan tes akhir terhadap prestasi keterampilan menggiring bola. Untuk uji hipotesis ketiga yang menggunakan teknik analisis varians satu jalur terhadap data skor prestasi tes akhir keterampilan menggiring bola yang diambil dari selisih masing-masing hasil tes akhir, diperoleh harga  $F_{hitung}$  sebesar  $33,03 > F_{tabel}$  taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,41$ . Dengan demikian pada hipotesis pertama dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara penggunaan latihan kelincahan dan kelentukan dengan latihan konvensional terhadap prestasi keterampilan menggiring bola

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis varians satu jalur tes awal dan tes akhir skor prestasi keterampilan *dribbling* yang dilakukan pada kelompok kelincahan dan kelentukan, diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan kelincahan dan kelentukan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang. Peningkatan keterampilan *dribbling* ini dikarenakan dalam latihan kelincahan dan kelentukan terdapat unsur-unsur penunjang dalam keterampilan *dribbling* yaitu kelincahan yang meliputi kecepatan dan koordinasi sedangkan kelentukan berguna untuk keseimbangan dalam melakukan *dribbling*. Selain itu penentuan sasaran latihan juga

memperhatikan unsur-unsur yang kurang dalam melakukan *dribbling*.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto (2011:48) sasaran yang ingin dicapai dari proses latihan mencakup kemampuan secara teoritik dan praktik. Yaitu latihan harus memacu daya pikir serta kebugaran fisik olahragawan, serta memprioritaskan unsur yang masih lemah namun tetap menjaga unsur yang sudah baik. Selain sasaran latihan penyusunan program latihan yang sesuai sangat mendukung terjadinya peningkatan prestasi *dribbling* pada siswa. Seperti pendapat Bowers dan Fox dalam Budiwanto (18:2012) mengungkapkan bahwa "Dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu". Maka dari itu dengan pemberian program latihan yang telah dirancang untuk para siswa sekolah sepakbola akan membantu meningkatkan keterampilan. Hal tersebut telah nampak pada siswa di SSB PAS-ITN Kabupaten Malang guna meningkatkan keterampilan *dribbling*, dari hasil yang telah didapat bahwa nilai rata-rata, yang mengalami penerunan, dengan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan *dribbling* pada SSB PAS-ITN Kabupaten Malang mengalami peningkatan.

Kemudian berdasarkan hasil tes keterampilan *dribbling* yang dilakukan pada kelompok latihan konvensional ternyata latihan ini tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini dikarenakan latihan konvensional kurang memperhatikan pemberian materi latihan, kebanyakan materi yang diberikan hanyalah materi fisik untuk meningkatkan kebugaran namun kurang memperhatikan tujuan latihan yang lain. Seperti latihan teknik, dengan memperhatikan latihan teknik maka akan menyeimbangkan sasaran latihan dan keterampilan atlet akan lebih efisien untuk mencapai prestasi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto Sukadiyanto (2011:9) sasaran dari latihan diantaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik agar menjadi benar, dengan teknik yang benar akan menghemat tenaga sehingga mampu bekerja lebih lama, selain itu sebagai landasan dasar menuju prestasi tertinggi. Walaupun latihan konvensional juga mengalami peningkatan, itu dikarenakan latihan yang dilakukan oleh siswa sesuai dengan program latihan yang sudah diberikan oleh

pelatih. Seperti yang dijelaskan Budiwanto (2012:15) latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang telah disusun secara sistematis dan bertujuan meningkatkan prestasi atlet. Jadi dengan dengan pemberian sasaran latihan yang kurang sesuai tidak berpengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan *dribbling*, peningkatan lebih signifikan jika memperhatikan sasaran latihan yang sesuai.

Kemudian Harsono (1988:121) menyatakan bahwa variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi dalam latihan. Oleh karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

Maka dari itu peningkatan keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Batu Putra kelompok latihan konvensional yang meningkat dari sebelumnya, hal itu dikarenakan pemain kelompok konvensional melakukan suatu latihan yang penuh variasi yang berupa meningkatkan kemampuan fisik dan teknik peserta didik yang sudah terencana dan terprogram yang diberikan oleh pelatih melalui program latihannya.

Kemudian Berdasarkan hasil tes keterampilan *dribbling* antara latihan kelincahan dan kelentukan dengan latihan konvensional dalam peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, latihan kelincahan dan kelentukan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan konvensional. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata yang didapatkan oleh masing-masing kelompok latihan. Kelompok latihan kelincahan dan kelentukan mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,86 sedangkan kelompok latihan konvensional mengalami peningkatan rata-rata sebesar 0,77. Sesuai dengan data yang telah diperoleh membuktikan bahwa latihan kelincahan dan kelentukan lebih baik dalam meningkatkan *dribbling* jika dibandingkan dengan latihan konvensional.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, latihan kelincahan dan kelentukan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* siswa, hal itu sesuai dengan pendapat Budiwanto

(2012:46) untuk mencapai prestasi maka dilakukan latihan teknik secara proporsional latihan teknik harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan. Yang disini yaitu program latihan kelincahan dan kelentukan yang telah divariasi untuk program latihan siswa SSB PAS-ITN Kabupaten Malang.

Dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* latihan kelincahan dan kelentukan sangat disarankan untuk dicantumkan dalam program latihan. Karena hasil dari latihan kelincahan memang memberikan pengaruh yang positif, namun pemberian program latihan kelincahan dan kelentukan juga harus memperhatikan prinsip variasi guna menghindari kejenuhan yang dialami siswa pada saat latihan. Sukadiyanto (2011:21) menyatakan "Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan merupakan yang merupakan kelelahan secara psikologis". dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan maka penyusunan program latihan diharapkan dapat meningkatkan prestasi siswa SSB PAS-ITN Kabupaten Malang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pertama, latihan kelincahan dan kelentukan berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang.

Kedua, latihan kelincahan dan kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan dalam peningkatan keterampilan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang.

Ketiga, latihan konvensional tidak ada pengaruh yang signifikan dalam peningkatan keterampilan *dribbling* siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang.

## Saran

Pertama, kepada pelatih Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang hendaknya harus lebih bervariasi dalam memberikan latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling dengan menggunakan latihan keelincahan dan kelentukan, dan hendaknya pelatih memberikan pembebanan sesuai dengan kebutuhan siswa guna perkembangan siswa yang menuju prestasi.

Kedua, kepada semua siswa Sekolah Sepakbola Persatuan Akademi Sepakbola Institut Teknologi Negeri (SSB PAS-ITN) Kabupaten Malang yang dimana latihan kelincahan dan latihan kelentukan bisa dijadikan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola, Dengan latihan kelincahan dan kelentukan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola siswa sekolah sepakbola PAS-ITN Kabupaten Malang.

Ketiga, kepada peneliti lain agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan latihan kelincahan dan kelentukan untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga, karena masih banyak hal-hal yang perlu diteliti untuk meningkatkan prestasi atlet dalam bidang olahraga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sastra Hudaya.
- Al-hadiqie., Zidane, M. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Malang: Kata Pena.
- Batty, Eric, C. 2003. *Latihan Sepakbola Metode Baru: Pertahan*. Bandung: Pionerjaya
- Bishop, J , G. 2011. *Fitness Thourgh Aerobics Eighth Edition*. San Fransisco: Person Benjamin Cummings.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Komite Olahraga Nasional Olahraga.
- Budiwanto, S. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: UM Press.
- Google.2014. *Gambar Sepakbola*. (Online), (<http://id.google.gambar-sepakbola.html>), diakses 4 Desember 2014.
- Google.2014. *Gambar Kelentukan*. (Online), (<http://id.google.gambar-peregangan.html>), diakses 30 Desember 2014.
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.
- Hariyoko, 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Ketrampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstra Kulikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang*.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono, 2007. *Teori dan Metodologi Pelatih*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Harsono, 1988. *Cochhing Dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto, D.O, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lumintuarso, R. Dkk. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacer, Joseph, A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Mielke, Danny.2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- Mielke, Danny.2007. *Dasar -dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- Sudaryono & A. Saefullah. 2010. *Statistik Deskriptif Langkah Mudah Analisi Data*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV ALVABETA.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Tarsindo. Bandung.

Thomas, Larkin, E. 2008. *Soccer Coaching Manual*. Los Angles. Dari LA84 Foundation, (Online), ([http: LA84Foundation.com](http://LA84Foundation.com)), diakses 1 Desember 2014.

Tim Penyusun Penulisan Karya Ilmiah Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Tugas Akhir, dan Laporan penelitian*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Wikipedia.2014..*Pengertian Sepakbola*. (Online),([http://id. wikipedia. org/wiki/Sepak\\_bola](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)), diakses 5 Desember 2014.

Winarno, M. E. 2013. *Metode Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media CakrawalaUtama Press.

Yudiana, dkk. 2010. *Dasar-dasar Perkembangan Mototrik*. Malang:Universitas Terbuka.