
Pengaruh Latihan *Nebraska Agility Drill* Terhadap Kelincahan *Dribble* Sepakbola

Rizqi Harapan Wihantono¹, Fajar Ari Widiyatmoko², Galih Dwi Pradipta³

Universitas PGRI Semarang

rizqiharapan@gmail.com, fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id, pradiptadwigalih@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of Nebraska agility drill training on dribble agility in football games. The design in this study used a randomized pretest posttest control group design. Until this study students at SSB Semarang SSS with 18 students aged 13 years were taken by purposive sampling. The results showed there were differences between control and experimental data with a sig (2-tailed) value of $0.033 < 0.05$. Thus it can be concluded that there are differences in nebraska agility drill able to increase the agility of football dribbles.

Keywords: *Nebraska Agility Drill, Dribble Agility, football*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan *dribble* dalam permainan sepakbola. Desain dalam penelitian ini menggunakan *randomized pretest posttest control group design*. Sampe penelitian ini siswa di SSB SSS Semarang dengan jumlah 18 siswa kelompok umur 13 tahun diambil dengan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara data kelompok kontrol dan eksperimen dengan nilai *sig* (2-tailed) sebesar $0,033 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *nebraska agility drill* mampu meningkatkan kelincahan *dribble* sepakbola.

Kata Kunci: *Nebraska Agility Drill, Kelincahan Dribble, sepakbola*

History

Received 2020-01-15, Revised 2020-04-14, Accepted 2020-04-29

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di seluruh penjuru dunia. Sepak bola juga cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan Mielke, D. (2007). Bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang sempurna, pemain yang memiliki teknik dasar yang sempurna pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula, mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut dalam rangka membawa bola (menggiring bola) kehadapan gawang lawan. Seorang pemain yang mempunyai kelincahan dan kecepatan yang bagus, bola yang digiring bagaikan lekat di kaki dan tentu mudah melewati halangan lawan dan tidak mudah dikelabui lawan.

Permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepakbola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten (Nosa, 2013).

Berdasarkan dengan pengukuran kelincahan *dribbling* dengan prosedur pelaksanaan bahwa siswa membawa bola dan pengambilan nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik. Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti, terdapat permasalahan yang sering timbul dalam observasi tersebut. Hal ini terlihat pada saat latihan. Setelah dilakukannya pengamatan dengan prosedur maka memperoleh sebuah data yang menyatakan bahwa hanya sebanyak 7 siswa dari 18 siswa yang dapat melakukan *dribbling* dengan rentang waktu 6-10 detik, untuk lainnya hanya memperoleh point dibawah 3 sampai 1 point saja. Hal ini tentu perlu ditingkatkan mengingat bahwa karena seseorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik menggiring bola yang baik, menggiring bola merupakan salah satu persyaratan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik.

Hal ini berkenaan dengan latihan teknik dasar menggiring bola pada permainan sepak bola. Pada proses latihan teknik dasar tersebut, pelatih seringkali menggunakan cara yang sederhana. Sehingga mengakibatkan proses pelatihan menjadi melelahkan dan membosankan tidak ada hal yang menantang dan baru diperoleh siswa. Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti, dari hasil pengamatan, proses *dribbling* sepak bola pada siswa di SSB SSS Semarang beberapa siswa kurang bersemangat saat melakukan *dribbling* sepakbola merasa cepat bosan. Pelatihan yang diberikan juga masih belum dikemas dalam bentuk modifikasi sehingga dijumpai siswa yang kurang antusias, bosan dan malas untuk bergerak. Selain itu terdapat permasalahan yang sering timbul dalam observasi tersebut.

Siswa di SSB SSS Semarang cenderung melakukan kesalahan-kesalahan saat *dribble* seperti bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan, bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble* dan mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan. Dari kesalahan-kesalahan tersebut secara langsung mempengaruhi kelincahan siswa saat menggiring bola.

Hal ini tentu perlu ditingkatkan mengingat bahwa karena seseorang pemain sepakbola yang baik harus mempunyai teknik menggiring bola yang baik, menggiring bola merupakan salah satu persyaratan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola dengan baik. Banyak model latihan yang sudah terbukti mampu meningkatkan kelincahan *dribbling*, *plyometric* adalah yang paling banyak digunakan (Duhary, A. A. (2014), latihan variasi dengan *cone drill* (Diputra, 2015). Ada juga variasi latihan terpusat dan latihan acak yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*

(Lubis, 2013). Diantara sekian banyak latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola yang belum banyak dilakukan adalah *nebraska agility drill* (Santoso, D. R., & Kurniawati, D. 2016; Miramonti dkk, 2017). Oleh karena itulah penelitian ini dilakukan.

METODE

Desain dalam penelitian ini adalah *randomized pretest posttest control group design* (Armour, K., & MacDonald, D. 2012). Populasi penelitian ini adalah SSB SSS Semarang yang berjumlah 54 orang. Dengan *purposive sampling* diperoleh 18 orang usia 10-13 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran kecepatan (tes lari 40 meter), pengukuran kelincahan (*illinois agiliti run*), dan tes dribbling (Gunawan, Y. R., & Suherman, A 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui uji asumsi umum semua data normal dan homogen. Hasil uji hipotesis menghasilkan data bahwa untuk kelompok kontrol nilai *Pretest* memperoleh rata-rata atau *mean* sebesar 50,00 sedangkan untuk nilai *posttest* memperoleh hasil 50,06 dengan hasil uji *paired t tes* $0.364 > 0.05$. Sehingga tidak terdapat perbedaan antara data *pretest* dan *posttest* untuk kelompok kontrol. Kelompok eksperimen nilai *pretest* memperoleh rata-rata atau *mean* sebesar 49,05 sedangkan untuk nilai *posttest* memperoleh hasil 52,68, dengan hasil uji *paired t tes* adalah $0.001 < 0.05$. Jadi ada peningkatan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil uji t perbandingan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen adalah sebesar $0,033 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *nebraska agility drill* efektif dalam meningkatkan kelincahan dribbling atlet sepakbola club SSS Semarang. Gerakan dalam latihan *nebraska agility drill* secara umum tidak jauh berbeda dengan latihan untuk kelincahan lainnya, misalnya lari angka 8 dan zig-zag run dan lain-lain. Latihan *nebraska agility drill* fokus untuk melewati rintangan yang ditetapkan berupa *cone* yang telah disiapkan di jarak tertentu. Pemain harus melewati *cone* dengan aturan dari latihan tersebut. Pada latihan *Nebraska Agility Drill* pemain harus melewati atau memutar badan 180 derajat untuk bisa berlari ke *cone* lainnya. Ini dibutuhkan konsentrasi tinggi agar pemain tidak terpelehet saat memutar (Epley, 2004).

Pelatihan *nebraska agility drill* menerapkan gerakan-gerakan yang kompleks yang hanya terfokus pada kerja tungkai dimulai dari berlari cepat dengan memutar *cone* sampai berlari mundur sampai garis akhir sehingga komponen biomotorik lainnya ikut terlatih (Apriyadi, 2014). Dengan pelatihan yang diberikan secara rutin, 3 kali seminggu dalam 1 bulan diharapkan kelincahan pemain akan mengalami peningkatan. Pelatihan yang diberikan secara rutin dan berulang-ulang, sehingga memberikan rangsangan secara menyeluruh pada tubuh dan tubuh merespon dengan meningkatnya kinerja otot dalam melewati rintangan yang merupakan gerakan kelincahan yang dibutuhkan oleh pemain di dalam lapangan, baik untuk melewati lawan, menghadang lawan maupun mencetak gol.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan sekaligus menegaskan bahwa latihan *nebraska agility drill* efektif untuk meningkatkan kelincahan dribbling pemain sepak bola. Rekomendasi kepada peneliti selanjutnya adalah membandingkan latihan *nebraska agility drill* dengan latihan kelincahan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., & Santoso, T. B. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Armour, K., & MacDonald, D. (Eds.). (2012). *Research methods in physical education and youth sport*. Routledge.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41-59.
- Duhary, A. A. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik Bervariasi terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dribbling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK PGRI 7 Malang. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Epley, B. (2004). *The Path to Athletic power The Model Conditioning Program for Championship Performance*. Human Kinetics: USA.
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.
- Lubis, M. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM)*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Miramonti, A. A., Cramer, J. T., Jenkins, N. D., Gillen, Z. M., McKay, B. D., & Leutzinger, T. J. (2017). Effects of Speed and Agility Training on Combine Performance in Young Male Athletes: 3379 *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(5S), 968.
- Nosa, S., & SEPTIAN, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1)..
- Santoso, D. R., & Kurniawati, D. (2016). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Nebraska Agility Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Pusat Latihan Sepakbola Salatiga* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)