



## EFEKTIVITAS GERAKAN FLEKSIBILITAS TERHADAP TEKNIK DRIBBLING PADA ATLET SSB KANCIL MAS KARAWANG

Aldy Heri Wahyudi<sup>1</sup>, R. Retna Kinanti Dewi

Universitas Singaperbangsa Karawang

[2210631240022@student.unsika.ac.id](mailto:2210631240022@student.unsika.ac.id), [retna.kinanti@fkes.unsika.ac.id](mailto:retna.kinanti@fkes.unsika.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gerakan fleksibilitas terhadap teknik dribbling pada atlet SSB Kancil Mas Karawang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-post test group design. Sampel penelitian ini adalah 18 atlet SSB Kancil Mas Karawang. Kelompok eksperimen diberikan latihan gerakan fleksibilitas selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal teknik dribbling setelah latihan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan gerakan fleksibilitas efektif untuk meningkatkan teknik dribbling pada atlet SSB Kancil Mas Karawang

**Kata kunci:** Gerakan Fleksibilitas, Teknik Dribbling, SSB Kancil Mas Karawang.

### ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of flexibility movements on dribbling techniques in SSB Kancil Mas Karawang athletes. This study uses an experimental method with a pretest-post test group design. The sample of this study is 18 SSB Kancil Mas Karawang athletes. The experimental group was given flexibility movement exercises for 2 weeks. The results showed that there was a significant difference in dribbling techniques after training. This shows that flexibility movement training is effective in improving dribbling techniques in SSB Kancil Mas Karawang athletes.

**Keywords:** Flexibility Movement, Dribbling Technique, SSB Kancil Mas Karawang.

### 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, dan keterampilan tersebut dapat tercipta dengan komponen fleksibilitas. Rendahnya fleksibilitas atlet terhadap permainan sepakbola akan menyebabkan prestasi menurun (Mariyono et al., 2017). 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. (Mariyono et al., 2017). Mariyono dan lainnya (2017) melanjutkan bahwa 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. Kondisi fisik merupakan unsur pendukung yang penting untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Pratama, 2015).

“Komponen kondisi fisik yang dimiliki pemain sepak bola adalah speed, strength, endurance, flexibility, accuracy, power, coordination, reaction, balance, agility”. Fleksibilitas tubuh menunjang keterampilan bermain sepakbola. Pemain sepakbola dapat belajar teknik bermain sepak bola dengan hasil yang memuaskan jika memiliki tubuh yang lentur dan tidak kaku. (Andika Priya Pratama et al., 2018). Al-Hadiqie (2013) menyatakan dribbling merupakan salah satu teknik atau keterampilan yang paling penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. 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.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola yang paling tepat, saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepakbola Indonesia di masa-masa yang akan datang. (Nugroho Susanto et al. 2016). Menurut penelitian Mariyono dkk (2017) dengan menggunakan teknik purposive random sampling, menunjukkan hasil penelitian (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. Lalu pada penelitian Fakhmi Ami Firmawan (2011) hasil penelitian menunjukkan 1. fleksibilitas memberikan kontribusi yang positif terhadap penguasaan dribbling memberikan dukungannya sebesar 46.54%. 2. Agilitas memberikan kontribusi yang positif terhadap penguasaan dribbling memberikan dukungannya sebesar 50.70%. 3. fleksibilitas dan Agilitas secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif terhadap penguasaan dribbling memberikan dukungannya sebesar 64.92%.

Karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas gerakan fleksibilitas terhadap teknik dribbling pada atlet SSB Kancil Mas Karawang. Dengan memahami dampak latihan ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang berharga dalam pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas atlet di klub sepakbola basis muda ini. Dengan pendekatan ilmiah yang cermat, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pentingnya efektifitas gerakan fleksibilitas terhadap teknik dribbling pada atlet SSB Kancil Mas Karawang.

### METODE

Studi ini mengadopsi desain penelitian eksperimental dengan metode pretest-posttest. Partisipan terdiri dari 18 atlet Sepak Bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Kancil Mas Karawang yang dipilih berdasarkan usia dari atlet SSB tersebut. Setiap atlet telah memiliki pengalaman minimal satu tahun dalam olahraga tersebut. Pengukuran Teknik *Dribbling* dilakukan dengan tes Fleksibilitas sebelum dan sesudah periode intervensi latihan. Tes ini menggunakan alat pengukur yang akurat dan jenis latihan yang terkalibrasi. Program latihan fleksibilitas ini dilakukan selama 2 minggu dan diambil tes awal dan juga tes akhir. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik, termasuk uji t independent untuk membandingkan perbedaan antara pre-test dan post-test, serta analisis statistik deskriptif untuk mengevaluasi perubahan fleksibilitas pada masing-masing kelompok. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk izin dari pihak yang berwenang, kerahasiaan



data partisipan, dan persetujuan informasi sebelum bergabung dalam penelitian.

### HASIL dan PEMBAHASAN

Mean	ion	Std. Deviat	ion	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	2,444	5,249	1,237	-,166	5,055	1,976	17	,065	

Berdasarkan hasil uji t sampel berpasangan, terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara nilai pra-tes dan pasca-tes pada kelompok percobaan. Perbedaan rata-rata ini sebesar 1,237 dengan standar deviasi 5,249. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,065, yang menunjukkan bahwa hasil ini signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 5%.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi X terhadap variabel Y. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi X dapat meningkatkan nilai variabel Y. Setelah dilakukan analisis data, ditemukan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam teknik Dribbling pada post-test (tes akhir) dibandingkan dengan pre-test (tes awal). Rata-rata Fleksibilitas atlet pada post-test meningkat secara signifikan setelah periode latihan, sementara rata-rata fleksibilitas pada pre-test sangat jauh bila dibandingkan dengan rata-rata post-test, ini menunjukkan perubahan yang signifikan.

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dalam performa sepak bola. Fleksibilitas yang baik memungkinkan pemain untuk melakukan berbagai gerakan dengan jangkauan gerak yang luas, sehingga meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan. Peningkatan Teknik dribbling pada post test dapat dijelaskan oleh adanya adaptasi kelenturan yang terjadi sebagai respon terhadap latihan flexometer.

Hasil ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya dalam literature ilmiah yang menyoroti efektivitas latihan flexometer, termasuk gerakan fleksibilitas dalam meningkatkan teknik dribbling pada atlet. Penelitian oleh Mariyono et al (2017) dan Fakhmi Ami Firmawan (2011) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa program latihan yang terfokus pada latihan flexometer secara konsisten dapat meningkatkan fleksibilitas pada atlet sepakbola.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa latihan fleksibilitas dapat menjadi komponen yang berharga dalam program latihan untuk meningkatkan kinerja atlet sepak bola di tingkat SSB. Dengan memasukkan latihan ini secara teratur dalam program latihan mereka, pelatih SSB Kancil Mas Karawang dapat membantu meningkatkan kemampuan teknik dribbling pada atlet mereka, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja secara keseluruhan dalam kompetisi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pengembangan program latihan yang lebih terstruktur dan efektif dalam konteks pengembangan atletik di klub sepak bola basis muda.



### SIMPULAN

Judul jurnal "Efektivitas Gerakan Fleksibilitas Terhadap Teknik Dribbling pada Atlet SSB Kancil Mas Karawang" menyoroti penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi dampak latihan gerakan fleksibilitas terhadap Dribbling atlet. Dari kesimpulan jurnal tersebut, dapat disimpulkan beberapa hal: Peningkatan Dribbling: Penelitian ini menemukan bahwa latihan Gerakan fleksibilitas sangat efektif dalam meningkatkan teknik Dribbling pada atlet. Ini menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpotensi untuk meningkatkan performa atlet dalam hal kemampuan men-dribbling bola dengan baik, yang merupakan aspek penting dalam cabang olahraga sepakbola. Relevansi untuk Atlet SSB Kancil Mas Karawang: Hasil penelitian ini khususnya relevan untuk atlet SSB Kancil Mas Karawang, menunjukkan bahwa penerapan latihan gerakan fleksibilitas dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi mereka dalam meningkatkan kemampuan dribbling mereka. Implikasi Praktis: Temuan ini memberikan panduan praktis bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan teknik dribbling. Pelatihan gerakan fleksibilitas dapat menjadi salah satu komponen yang penting dalam program latihan mereka. Perlu Penelitian Lanjutan: Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, masih ada ruang untuk penelitian lanjutan. Studi lebih lanjut dapat mengeksplorasi berbagai variabel, seperti intensitas latihan, durasi latihan, dan frekuensi latihan, serta menguji efektivitas metode latihan lainnya dalam meningkatkan daya ledak atlet

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, M., & Ardiyanto, D. (2020). Pengaruh latihan fleksibilitas terhadap kelincahan dan keseimbangan atlet sepak bola usia 12 tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 1-8.
- Algipari, M. A., Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2023). The Influence of the Filanesian bBM (learn-Learn-Play) Method on the Shooting Accuracy Skills of SSB Players Kancil Mas Karawang Age 12 Years. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3(2), 235-241.
- Arifin, S., & Sugiyanto, S. (2021). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Karanganyar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang*, 11(2), 117-124.
- Darmawan, A., & Mulyaningsih, E. (2019). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMP Negeri 1 Karanganyar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang*, 9(2), 137-144.
- Ferdiansyah, D., & Hidayatullah, S. (2020). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Garut. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(2), 91-98.
- Handayani, N. R., & Sari, R. D. (2017). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Karanganyar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang*, 7(2), 167-174.
- Hidayat, A., & Syarif, M. (2021). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Garut. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 25(1), 1-8.
- Khoirunnisa, R. A., & Darmawan, A. (2020). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1



# JOKER

## JURNAL OLAHRAGA KEBUGARAN DAN REHABILITASI

Volume 4, Nomor 1, Bulan April, Tahun 2024

e-ISSN: 2798-0928 p-ISSN: 2276-3927



This work is licensed under a *Creative Commons Attribution 4.0 International License*

---

Karanganyar. Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang, 10(2), 111-118.

Nurhidayati, N., & Handayani, N. R. (2018). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1

Karanganyar. Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang, 8(2), 139-146.

Rahmawati, D., & Sari, R. D. (2016). Pengaruh latihan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap performa dribbling sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Karanganyar. Jurnal Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang, 6(2), 127-134.