

## ESKALASI VARIASI LATIHAN KELINCAHAN SEPAK BOLA SSB DI KOTA BINJAI

**Robinhot Tumanggor\*, Nurkadri**

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

\*Robinhot708@gmail.com. nurkadri@unimed.ac.id.

### ABSTRAK

Adanya permasalahan rasa bosan, kurang termotivasi dan jenuh para pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) di kota Binjai usia 14-16 tahun dalam melakukan bentuk variasi latihan kelincahan permainan sepak bola. Dan tujuan penelitian ini adalah bukan mencari kebenaran dari sebuah teori, melainkan membuat produk pengembangan dari produk variasi latihan kelincahan yang sudah ada menjadi lebih baik atau sempurna lagi untuk Pemain SSB di kota Binjai usia 14-15 tahun. Metode yang digunakan adalah penelitian pengembangan R & D sampai pada langkah ke tujuh. Penelitian ini menghasilkan pada uji coba kecil dari 40 orang uji coba SSB di kota Binjai usia 14-15 tahun memperlihatkan bentuk variasi latihan kelincahan dengan kategori persentase 80%-95%. Selanjutnya pada uji coba kelompok besar dari 60 orang uji coba SSB di kota Binjai usia 14-16 tahun memperlihatkan bentuk variasi latihan kelincahan dengan kategori persentase 84%-97%. Maka simpulan dari hasil penelitian ini pengembangan variasi latihan kelincahan sepak bola pada kategori valid dengan kata lain layak untuk dilihat efektifitas dari produk dan adanya peningkatan motivasi latihan pemain SSB di kota Binjai usia 14-16 tahun.

**Kata kunci:** Variasi, Latihan Kelincahan, Sepak Bola..

### ABSTRACT

*There are problems of boredom, lack of motivation and saturation of the Football School (SSB) players in the city of Binjai aged 14-16 years in carrying out various forms of agility training in soccer games. And the purpose of this research is not to seek the truth of a theory, but to make the product development of the existing agility training variation products better or more perfect for SSB players in the city of Binjai aged 14-15 years. The method used is research and development R & D up to the seventh step. This study resulted in a small trial of 40 SSB trials in binjai cities aged 14-15 years showing variations in agility training with a percentage category of 80% -95%. Furthermore, in a large group trial of 60 SSB trial people in the city of Binjai aged 14-16 years, they showed variations in agility training with a percentage category of 84% -97%. So the conclusion from the results of this study is the development of variations in football agility training in the valid category, in other words, it is appropriate to see the effectiveness of the product and the increase in training motivation of SSB players in the city of Binjai aged 14-16 years.*

**Keywords:** Variation, Agility Training, Football.

### PENDAHULUAN

Sepak bola banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepak bola yang baik ialah melakukan hal hal sederhana dengan sebaik-baiknya (Anfa Safitri, 2016). Kendati demikian sepakbola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepak bola usia dini bisa dilakukan di sekolah maupun di sekolah sepak bola (SSB).

Komponen kondisi fisik penunjang sebuah prestasi, dalam permainan sepak bola kondisi fisik ini di sangat dibutuhkan. Kemampuan dasar mengembangkan prestasi yang dimiliki harus memiliki kondisi fisik umum yang meliputi kekuatan umum, kecepatan umum, daya tahan umum dan kelentukan umum (Maliki et al., 2017). Selanjutnya Dick dalam Amir Supriadi mengungkapkan kondisi fisik terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, power dan daya tahan (Supriadi, 2015). Peneliti menyimpulkan dalam permainan sepak bola sangat dibutuhkan kemampuan fisik dengan kata lain komponen kondisi fisik yang sangat prima di setiap pertandingan untuk itu diharuskan pemain sepak bola harus tetap menjaga komponen kondisi fisik dengan cara berlatih yang rutin supaya mendapatkan prestasi puncak.

Untuk itu penelitian ini akan mengembangkan salah satu komponen fisik yakni kelincahan dalam bentuk variasi latihan kelincahan. Kelincahan penting untuk bisa bergerak dan mengubah arah dengan cepat bagi seorang pemain sepak bola. Untuk itu penting kiranya komponen kondisi fisik yang dibutuhkan seperti kekuatan otot, kelentukan, kelincahan dan power. Mengolah tubuh dengan bergerak cepat dan mengubah arah dalam waktu singkat dengan keseimbangan tubuh yang baik merupakan definisi dari kelincahan (Muhajir, 2007); (Udam, 2017); (Daryanto & Hidayat, 2015). Pada dasarnya bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan eksplosif. Johansyah mengatakan kelincahan dalam hal ini sangat memiliki peran penting dalam bermain sepakbola, dan kemampuan penting yang dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga adalah kelincahan (Lubis, 2013). Gerakan mengubah arah dengan cepat secara bersamaan dengan gerakan lainnya ke segala arah inilah yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, kelincahan ini sangat penting untuk pemain sepak bola menuju prestasi puncak (Arifin & Warni, 2018). Dapat disimpulkan dalam permainan sepak bola untuk seorang pemain sangatlah penting menguasai dan meningkatkan kelincahan, dimana bergerak mengubah arah dengan waktu yang singkat atau cepat bersama gerakan lainnya ke semua arah dalam memainkan bola untuk melewati lawan atau menciptakan gol dalam permainan sepak bola.

Pada saat Observasi yang dilakukan di sekolah sepak bola, atlet sedang melakukan sesi latihan kelincahan. Mereka sedang melakukan latihan kelincahan dengan menggunakan cone sebagai alat untuk melakukan berbagai bentuk latihan kelincahan. Pada saat mereka melakukan latihan kelincahan, peneliti melihat masalah yang terdapat di lapangan. Peneliti melihat bahwa SSB tersebut masih menggunakan variasi kelincahan model lama sehingga membuat atlet merasa bosan dan kurang semangat dalam melakukan pergerakan latihan kelincahan. Kemudian setelah selesai latihan, peneliti mewawancarai atlet-atlet mengenai latihan kelincahan yang sudah mereka lakukan. Dari hasil wawancara yang dilakukan, Atlet menyatakan merasa bosan dan kurang menarik dari dengan bentuk model latihan yang ada. Mereka menginginkan variasi latihan kelincahan yang baru untuk menambah daya tarik mereka dalam melakukan latihan kelincahan. Program latihan yang di berikan pelatih, sarana dan prasarana, mental, teknik, selain itu kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi merupakan factor-faktor yang sangat mempengaruhi peningkatan kemampuan menggiring bola (Basrizal et al., 2020). Selanjutnya menggiring bola terdiri dari 3 fase yaitu persiapan, pelaksanaan, dan follow through, dan gerakan menggiring bola terdiri dari gerak merubah arah dan gerak melindungi bola yang didukung komponen motoric antara lain kelentukan dan kelincahan (Budiman & Sin, 2019); (Sardar, 2014); (Basrizal et al., 2020). Selanjutnya penelitian Asfanza menyimpulkan adanya pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Jember (Asfaza, Dedy Purwanto, 2019).

Selanjutnya peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan menyebarkan angket di tiga SSB di kota binjai di saat pelaksanaan latihan dari tanggal 17-21 Februari 2020. Dari hasil angket didapati bahwa: 1) Model latihan kelincahan di SSB kota Binjai masih menggunakan model yang lama dan tidak adanya pengembangan dari model tersebut 2) Pemberian model latihan kelincahan di SSB Kota Binjai masih kurang menarik (membosankan) sehingga keseriusan atlet dalam latihan terlihat kurang, dan 3) Atlet SSB Kota Binjai dalam keterampilan kelincahan masih banyak kekurangan terlihat dari pergerakan tubuh yang masih lambat dalam pengubahan arah gerakannya. Dari analisis kebutuhan yang telah dilakukan terhadap 30 orang atlet diperoleh bahwa 100% atlet menyatakan kelincahan sepak bola diperlukan, 73% atlet mempunyai kelincahan yang kurang baik, 100% kelincahan sangat diperlukan untuk melewati musuh dan menciptakan gol, 70% atlet pernah mengikuti latihan kelincahan di klub sepak bola, 80% latihan kelincahan sangat membosankan, 100% atlet menyatakan perlunya menguasai fisik kelincahan, 83% atlet menyatakan atlet tidak pernah mengikuti latihan

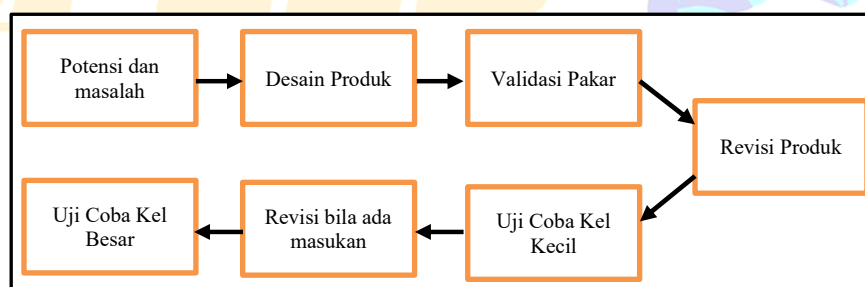
kelincahan dengan variasi baru, 100% atlet ingin menggunakan model variasi kelincahan yang baru. Hal ini di perkuat dengan penelitian M. Shaleh menyimpulkan di SMA Negeri 1 Ambunten Kabupaten Sumenep pada Ekstrakurikuler sepak bola siswa memperlihatkan adanya peningkatan keterampilan menggiring bola setelah di berikan latihan variasi latihan kelincahan (Shaleh, 2018). Dipertegas dengan penelitian Arifal Yandi menyimpulkan beberapa variasi latihan kelincahan menggunakan bola mempengaruhi pada kelincahan menggiring bola permainan sepak bola siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci (Yandi, 2018).

Hal ini lah yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan dari rumusan masalah peneliti tertarik untuk mengembangkan variasi latihan kelincahan sepak bola agar pemain itu sendiri tidak bosan, termotivasi dalam melakukan latihan kelincahan, membantu pergerakan atlet agar lebih baik dengan menggunakan model latihan yang baru. Dan penelitian pengembangan variasi latihan ini juga dimaksudkan untuk bisa meningkatkan kemampuan gerak dasar pemain dan meningkatkan kelincahan pemain-pemain SSB yang berada di kota Binjai.

## METODE

### Jenis penelitian

Mengembangkan awal dari kata pengembangan diartikan membuat lebih sempurna dengan arti lain cara, proses atau tindakan sebagai upaya yang dilakukan mencapai tujuan diinginkan untuk menjadi sempurna atau produk baru (Nurkadri, 2018). Selanjutnya pedoman penulisan ilmiah Universitas Negeri Malang dalam Nurkadri, pemecahan masalah yang sebenarnya dengan menggunakan menggunakan menghasilkan desain atau produk merupakan satu pengembangan (Nurkadri, 2018). Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (R&D), dengan mengadopsi dari penelitian pengembangan Sugiyono. Penelitian ini dengan melaksanakan langkah-langkah hanya pada tujuh tahap penelitian Sugiyono seperti gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Tahapan langkah Penelitian Pengembangan

Populasi penelitian ini pemain Sepak bola SSB yang berada di kota Binjai rentang usia 14-15 tahun. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Saputro, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*, dimana total *sampling* itu tersebut adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2012). Kriteria sampel pada penelitian ini adalah pemain sepak bola SSB yang berada di kota Binjai, pemain SSB di kota Binjai yang berusia 14-15 tahun. Adapun alasan mengambil total *sampling* karena menurut (Sugiyono, 2012) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka *orang* uji coba penelitian akan dijelaskan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Daftar SSB dan orang uji coba penelitian

Tahap	SSB di kota Binjai	Orang Uji Coba
Uji Coba Kelompok Kecil	SSB Karang Taruna Binjai	20
	SSB Tanjung Jati Binjai	10
Uji Coba Kelompok Besar	SSB Bintang Muda Binjai	20
	SSB Dispora Binjai	20
	SSB Tandem Putra Binjai	20

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan *questioner*

atau angket, wawancara, dokumentasi, dan observasi. *questioner* atau angket digunakan untuk mengetahui pendapat responden terhadap variasi latihan kelincahan pemain sepak bola SSB yang berada di kota Binjai dengan cara mengirimkan atau mengajukan suatu daftar pertanyaan kepada responden untuk diisi. Angket merupakan alat pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh orang uji coba penelitian. Observasi digunakan untuk melihat kebutuhan yang diperlukan di lapangan, dengan teknik ini pengumpulan data observasi dilakukan dengan pengamatan langsung. Peneliti melakukan pengamatan di tempat terhadap objek penelitian untuk diamati menggunakan pancaindra yang kemudian dikumpulkan dalam catatan atau alat rekam.

#### Analisis Data

Analisis data bertujuan untuk menyusun data dalam cara yang bermakna sehingga dapat dipahami. Pada penelitian pengembangan variasi latihan kelincahan, teknik analisis data digunakan dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan agar mendapat analisa data kuantitatif yang didapatkan dari penyebaran angket. Rumus pengolahan data dari penyebaran angket dengan per orang uji coba adalah sebagai berikut (Sugiyono, 2012):

$$P = \frac{X}{X_1} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba  
X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba  
Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba  
100% = Konstantan.

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk penyusunan item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Data yang diperoleh melalui angket kemudian diuji dengan menggunakan uji persentase (Sugiyono, 2012). Uji persentase akan diuji dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P = Persentase  
F = Jumlah yang diperoleh  
N = Jumlah responden

Data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang diungkapkan dalam distribusi skor dan persentase terhadap kategori skala penilaian yang telah ditentukan. Setelah penyajian dalam bentuk persentase, langkah selanjutnya mendeskriptifkan dan mengambil kesimpulan tentang masing-masing indikator. Kesesuaian aspek dalam pengembangan media alat dapat menggunakan tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Norma Acuan Penilaian (Saputro, 2017)

Persentase	Keterangan	Makna
80% - 100%	Valid	Digunakan
60% - 79%	Cukup Valid	Digunakan
50% - 59%	Kurang Valid	Diganti
< 50%	Tidak Valid	Diganti

Pada tabel 2 dikatakan persentase pencapaian, skala nilai dan interpretasi dimana untuk melihat kelayakan digunakannya variasi latihan kelincahan yang di kembangkan, dan sebagai acuan penilaian data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan variasi latihan ini sebelum di uji cobakan maka di validasi pakar, hasil dari validasi pakar dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hasil validasi pakar

<b>Nama Ahli</b>	<b>Hasil Pernyataan</b>
Tengku Putra Nusantara (Ahli Pelatih)	Mengatakan variasi latihan kelincahan sepak bola lumayan baik. Banyak sekali bentuk –bentuk kelincahan yang menarik dan pelaksanaan yang berbeda-beda di setiap bentuk variasinya. Walaupun ada beberapa variasi yang sedikit sulit untuk dilakukan. Selanjutnya sudah dapat dilakukan pada uji coba kelompok kecil.
Irwansyah, S.Pd., M.Pd (Ahli Akademis)	Bentuk variasinya sudah menarik, cuma ada beberapa tambahan mengenai pergerakan antar variasi. Bentuk-bentuk variasinya terlihat baru dan jarang dilakukan bentuk variasi seperti ini.
Argubi Silwan, S.Pd., M.Pd ( Ahli olahraga )	Variasi yang dibuat sudah cukup bagus. Bentuk variasinya yang teratur dan kelihatan menarik untuk menambah daya tarik para atlet atau pemain dalam melakukan variasi kelincahan ini.

Hasil uji coba kelompok kecil dilakukan setelah produk validasi pakar, didapatkan hasil uji coba kelompok kecil pada 30 orang uji coba diperoleh dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Coba kelompok Kecil

<b>No</b>	<b>Nama Model</b>	<b>Persentase (%)</b>	<b>Keterangan</b>
1	Variasi Latihan 1	87	Valid Digunakan
2	Variasi Latihan 2	90	Valid Digunakan
3	Variasi Latihan 3	85	Valid Digunakan
4	Variasi Latihan 4	92	Valid Digunakan
5	Variasi Latihan 5	95	Valid Digunakan
6	Variasi Latihan 6	92	Valid Digunakan
7	Variasi Latihan 7	92	Valid Digunakan
8	Variasi Latihan 8	83	Valid Digunakan
9	Variasi Latihan 9	89	Valid Digunakan
10	Variasi Latihan 10	91	Valid Digunakan
11	Variasi Latihan 11	94	Valid Digunakan
12	Variasi Latihan 12	94	Valid Digunakan
13	Variasi Latihan 13	87	Valid Digunakan
14	Variasi Latihan 14	86	Valid Digunakan
15	Variasi Latihan 15	90	Valid Digunakan
16	Variasi Latihan 16	92	Valid Digunakan
17	Variasi Latihan 17	92	Valid Digunakan
18	Variasi Latihan 18	91	Valid Digunakan
19	Variasi Latihan 19	89	Valid Digunakan
20	Variasi Latihan 20	90	Valid Digunakan

Tabel 3 menunjukkan hasil uji coba kelompok kecil pada pemain dimana setelah melakukan setiap variasi latihan kelincahan sepak bola dimana para pemain diberikan angket untuk diisi sesuai pemahaman dia sendiri. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 30 orang pemain SSB Karang

Taruna Binjai dan Tanjung Jati Binjai dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan kelincahan sepak bola dengan jumlah 20 variasi latihan kelincahan sudah memenuhi kriteria dalam uji coba kelompok kecil karena persentase dari setiap variasi latihan antara 83%-95%. Disimpulkan 20 variasi latihan kelincahan tersebut menyenangkan dan mudah dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB Karang Taruna Binjai dan Tanjung Jati Binjai.

Selanjutnya hasil uji coba kelompok besar pada produk pengembangan yang dilakukan terhadap 60 orang uji coba pemain sepak bola SSB Bintang Muda Binjai, Dispora Binjai, Tandem Putra Binjai. Hasil tes uji coba kelompok besar ini dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Nama Model	Persentase (%)	Keterangan
1	Variasi Latihan 1	85	Valid Digunakan
2	Variasi Latihan 2	94	Valid Digunakan
3	Variasi Latihan 3	96	Valid Digunakan
4	Variasi Latihan 4	86	Valid Digunakan
5	Variasi Latihan 5	97	Valid Digunakan
6	Variasi Latihan 6	95	Valid Digunakan
7	Variasi Latihan 7	96	Valid Digunakan
8	Variasi Latihan 8	84	Valid Digunakan
9	Variasi Latihan 9	96	Valid Digunakan
10	Variasi Latihan 10	95	Valid Digunakan
11	Variasi Latihan 11	96	Valid Digunakan
12	Variasi Latihan 12	95	Valid Digunakan
13	Variasi Latihan 13	84	Valid Digunakan
14	Variasi Latihan 14	94	Valid Digunakan
15	Variasi Latihan 15	95	Valid Digunakan
16	Variasi Latihan 16	95	Valid Digunakan
17	Variasi Latihan 17	89	Valid Digunakan
18	Variasi Latihan 18	95	Valid Digunakan
19	Variasi Latihan 19	94	Valid Digunakan
20	Variasi Latihan 20	88	Valid Digunakan

Pada tabel 4 memperlihatkan hasil uji coba kelompok besar pada pemain dimana setelah melakukan setiap variasi latihan kelincahan sepak bola para pemain diberikan angket untuk diisi sesuai pemahaman orang uji coba. Dari hasil uji coba kelompok besar terhadap 60 orang uji coba pemain SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, SSB Tandem Putra Binjai, dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan kelincahan sepak bola dengan jumlah 20 variasi latihan kelincahan sudah memenuhi kriteria dalam uji coba kelompok besar karena persentase dari setiap variasi latihan antara 84%-97%. Disimpulkan 20 variasi tersebut mudah dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB di kota Binjai dan pada setiap variasi menyenangkan dan mudah dilakukan pemain sepak bola SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, SSB Tandem Putra Binjai. Hal ini di pertegas dengan penelitian Ramadhan menyatakan dari data hasil uji coba lapangan dan pembahasan bahwa beberapa model variasi latihan kelincahan yang di kembangkan dan diterapkan untuk meningkatkan kemampuan bermain bola serta model variasi latihan kelincahan efektif dalam meningkatkan permainan sepak bola mahasiswa JPOK FKIP Unlam Banjarmasin Kalimantan Selatan (Arifin & Warni, 2018). Selanjutnya terdapatnya pengaruh latihan-latihan kelincahan pada keterampilan menggiring permainan sepak bola siswa putra kelas atas SDN 03

kota Bima (Samsudin & Furkan, 2017). Kemudian dalam peningkatan keterampilan menggiring bola pada mahasiswa UKM sepak bola IKIP PGRI Pontianak dipengaruhi oleh latihan-latihan kelincahan (Efendi et al., 2018).

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah dilakukan dari validasi pakar/ahli yakni pakar pelatih, pakar akademisi dan pakar olahraga diperoleh beberapa hasil telaah untuk menyempurnakan model-model latihan yang telah dikembangkan. Setelah dilakukan telaah dari ketiga pakar dilanjutkan pada langkah uji coba kelompok kecil, hasil uji coba kelompok kecil terhadap 30 orang pemain dua SSB yang ada di kota Binjai (SSB Karang Taruna Binjai dan SSB Tanjung Jati Binjai) pada variasi latihan kelincahan yang berjumlah 20 model variasi yang dikembangkan. Model variasi latihan kelincahan yang berjumlah 20 model variasi telah memenuhi kriteria dengan persentase dari setiap masing-masing variasi latihan kelincahan rata-rata diantara 83% - 95% dinyatakan menyenangkan dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB di kota Binjai (SSB Karang Taruna Binjai dan Tanjung Jati Binjai). Selanjutnya dilakukan uji coba kelompok besar terhadap 60 orang uji coba pemain sepak bola di SSB kota Binjai diantaranya SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, dan SSB Tandem Putra Binjai. Hasil dari uji coba kelompok besar terhadap 20 model variasi latihan kelincahan menunjukkan persentase rata-rata 84% - 97% pernyataan menyenangkan dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain sepak bola SSB di kota Binjai yakni SSB Bintang Muda Binjai, SSB Dispora Binjai, dan SSB Tandem Putra Binjai.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa: Pengembangan variasi latihan kelincahan sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola SSB yang berada di kota Binjai. Pengembangan variasi latihan kelincahan dalam olahraga sepak bola yang diciptakan dapat mempermudah pelatih sepak bola untuk menambah kemampuan kelincahan kepada pelatih dan pemain SSB yang berada di kota Binjai. Pengembangan variasi latihan kelincahan dalam olahraga sepak bola sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi, dan mengembangkan pada variable komponen fisik lainnya bagi peneliti yang lain atau penelitian berikutnya. Dan penelitian ini dapat dilanjutkan pada tahap efektifitas dari variasi latihan kelincahan penelitian ini. Selanjutnya keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada keterbatasan waktu penelitian dan kekurangan biaya penelitian juga disebabkan situasi kondisi yang sedang dilanda Virus Corona yang membuat penelitian ini masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anfa Safitri, S. A. (2016). Hubungan Antara Kohesivitas Dengan Intensi Perilaku Agresi Pada Suporter Sepak Bola. *Psikis*, 1(2), 11–23.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Asfaza, Dedy Purwanto, O. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology*, 2(1), 5–8.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA Roni. *Jurnal Patriot Volume*, 2(2018), 769–781.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177–181.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–10.
- Lubis, J. (2013). Panduan praktis penyusunan program latihan. In *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada*. Universitas Negeri Jakarta.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU

- UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Muhajir, A. (2007). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa Kelas X dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Islam Sultan Agung I Semarang Tahun Ajaran 2006/2007*. Universitas Negeri Semarang.
- Nurkadri. (2018). Goenrich Basic Technique Model with Playing Approach for a Beginner Tennis Player. *Faculty of Sport Science Universitas Negeri Medan*, 96–100.
- Samsudin, & Furkan. (2017). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–7.
- Saputro, B. (2017). Manajemen Penelitian Pengembangan (Research & Development) bagi Penyusun Tesis dan Disertasi. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Aswaja Pressindo.
- Sardar, B. (2014). Effect of Warm-up of Different Duration on Selected Soccer Skill Performance. *International Journal of Advanced Research. Issue2 (9)*, 9(2).
- Shaleh, M. (2018). *Pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap keterampilan dribbling sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Ambunten Kabupaten Sumenep*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Yandi, A. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan dengan Bola Terhadap Kelincahan Dribbling Sepakbola Siswa SSB Alam Sakti Kabupaten Kerinci*. Universitas Jambi.

**JSPEED**

