

Perbedaan Kemampuan Kelincahan Gerak Pemain Sepakbola Putri di Sekolah Sepakbola

Laksana Ilham Maulana*, Siti Nurrochmah

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: laksanailham01@gmail.com

Paper received: 3-5-2021; revised: 24-5-2021; accepted: 28-5-2021

Abstrak

Dalam permainan sepakbola, menuntut kemampuan kelincahan yang baik agar mampu bermain maksimal. Tujuan penelitian untuk mengkaji dan memperoleh informasi ada tidaknya perbedaan yang signifikan kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri antara SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang. Metode penelitian yang digunakan yakni survei bentuk komparatif. Teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah *Illinois Agility Run Test*, angket dan observasi (pengamatan). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pemain sepakbola putri SSB Mahayana memiliki kemampuan kelincahan gerak yang lebih baik dari pemain sepakbola putri SSB Mitra Kahuripan.

Kata kunci: kemampuan; kelincahan; gerak; sepakbola putri

1. Pendahuluan

Aktivitas olahraga seringkali menjadi aspek penting dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar. Olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan fungsional gerak anggota badan (Prativi, 2013). Kebanyakan orang melakukan aktivitas olahraga pada saat akhir pekan karena pada tiap harinya pasti seseorang disibukkan dengan aktivitas bekerja yang menguras tenaga. Bila tubuh manusia tidak bugar maka akan sulit untuk menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Seseorang melakukan aktifitas olahraga guna menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar dan terhindar dari penyakit, selain itu pula aktivitas olahraga mampu menciptakan prestasi bagi seseorang.

Sepakbola berkembang secara pesat hal ini terjadi dengan banyaknya masyarakat yang memainkan sepakbola baik putra atau putri. Hal itu diperkuat oleh pendapat Husein (2019) bahwa banyaknya kompetisi yang mempertandingkan antar umur, genre, instansi daerah, dan berkembangnya pusat latihan sepakbola yang berada di Indonesia banyak diikuti oleh putra dan putri. Erlangga (2017) berpendapat bahwa sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang tim lawan. Dalam perkembangannya saat ini sepakbola juga telah banyak diminati oleh remaja putri

Dalam rangka menciptakan pemain sepakbola putri yang handal, maka diperlukan suatu badan ataupun sekolah yang mampu mendidik dan mengajarkan secara berkesinambungan apa itu sepakbola. Telah banyak sekolah sepakbola (SSB) di Malang Raya sebagai salah satu wadah untuk mengembangkan dan membina potensi pada diri pemain sepakbola sejak dini. Alasan utama mengapa pembinaan harus berkesinambungan, karena kegiatan pembinaan dan partisipasi yang terputus-putus atau maju mundur dalam proses pembinaan tidak akan menghasilkan kemajuan prestasi (Ruslan, 2011).

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti secara langsung dan observasi terhadap pelaksanaan latihan rutin SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan telah ditemukan beberapa hal yaitu pelatih tidak mengetahui standar pencapaian porsi latihan dan tidak diberikannya latihan kelincahan untuk pemain putri serta terkendala waktu latihan rutin yang kurang efisien yang akan berakibat pada menurunnya kondisi fisik pemain. Hal ini dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk sebuah tim yang solid dengan memberikan latihan teknik dasar saja. Akan tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak pemain sepakbola putri yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik dan lambat dalam bergerak, utamanya dalam komponen kecepatan gerak dalam merubah arah.

Permasalahan di atas menarik untuk dikaji melalui penelitian, berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas peneliti memilih judul “Perbedaan Kemampuan Kelincahan Gerak Pemain Sepakbola Putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang”.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan survei bentuk komparatif yakni membedakan sampel yang satu dengan yang lainnya. Ditinjau dari tujuan penelitian yang tercantum pada bab I, maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kausal komparatif. Sudaryono (2017) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan penelitian kausal komparatif adalah penelitian yang menunjukkan adanya arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terkait, di samping mengukur kekuatan hubungan. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu kemampuan kelincahan gerak. Variabel bebas berupa olahraga sepakbola putri klub SSB Mahayana FC dan SSB Mitra Kahuripan.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kondisi fisik yakni *Illinois Agility Running*. Nurrochmah (2016:7) mengemukakan bahwa tes merupakan salah satu instrumen yang dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan penilaian (evaluasi) pada peserta didik terhadap materi yang diberikan baik materi teori maupun materi praktek dalam domain psikomotorik. Disamping teknik pengukuran dalam penelitian juga menggunakan teknik observasi yang dilengkapi dengan pedoman observasi. Budiwanto (2017) mengatakan bahwa instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Tes yang digunakan berupa tes kondisi fisik *Illinois Agility Running*. Sedangkan instrumen non-tes yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu berupa observasi (pengamatan) terhadap unjuk kerja dari pelaksanaan tes kelincahan *Illinois* tiap testi.

Setelah melakukan pengambilan data pada tes kemudian dilakukan pengolahan data kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang. Data yang telah didapat kemudian diklasifikasikan berdasarkan skor dan dicari menggunakan Uji T sampel bebas. Lalu tahap terakhir merupakan penarikan kesimpulan hasil penelitian untuk membedakan kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri antara klub SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan

3. Hasil dan Pembahasan

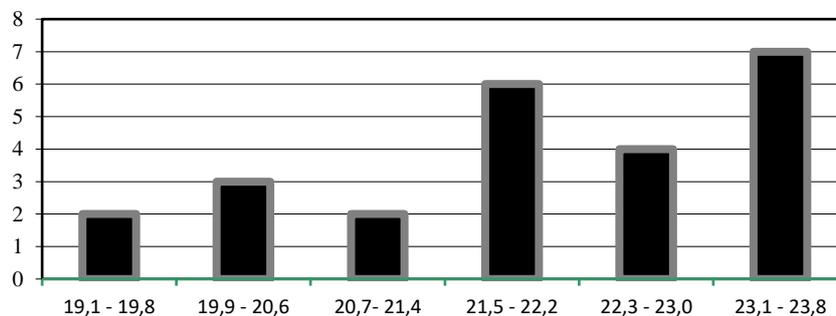
3.1. Hasil

Berdasarkan hasil uji normalitas, untuk pemain sepakbola putri klub SSB Mahayana diperoleh hasil L hitung $0,07 < L$ tabel $0,17$ dan SSB Mitra Kahuripan diperoleh hasil L hitung $0,03 < L$ tabel $0,19$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini bahwa data variabel kelincahan gerak melalui *Illinois Agility Run Test* berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji homogenitas menggunakan uji F yang telah disajikan pada tabel tersebut diatas diperoleh hasil F hitung $1,2 < F$ tabel $2,1$ hal ini berarti bahwa data hasil tes kelincahan gerak pemain sepakbola putri klub SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan di Kabupaten Malang menunjukkan varian populasi homogen. Berdasarkan hasil analisis data uji T Sampel Bebas kelincahan gerak pemain sepakbola putri klub SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan di Kabupaten Malang yang berjumlah 24 pemain dan 20 pemain menggunakan *Illinois Agility Run Test* dengan taraf signifikansi $0,05$ diperoleh hasil $-T$ tabel $\leq T$ hitung $< T$ tabel = $T(0.05;42) = -1,682 \leq -1,892 < 1,682$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri klub SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan di Kabupaten Malang.

Tabel 1. Deskripsi frekuensi tes kelincahan pemain sepakbola putri SSB Mahayana

No	Rentang Skor	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (%)
1	19,1 – 19,8	2	8,3
2	19,9 – 20,6	3	12,5
3	20,7 – 21,4	2	8,3
4	21,5 – 22,2	6	25,0
5	22,3 – 23,0	4	16,6
6	23,1 – 23,8	7	29,2
Jumlah		24	100

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada Tabel 4.2 di atas, maka dari 24 pemain yang melakukan *Illinois Agility Run Test* bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada rentang skor 23,1-23,8 dengan jumlah frekuensi 7 pemain, sedangkan frekuensi terendah terdapat pada rentang skor 19,1-19,8 dan 20,7-21,4 dengan jumlah frekuensi 2 pemain.

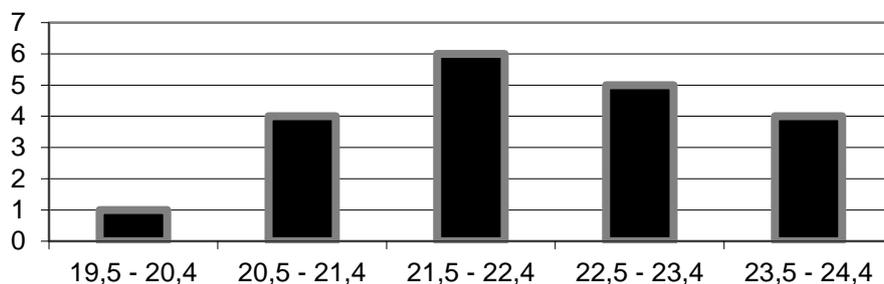


Gambar 1. Diagram batang tes kelincahan gerak pemain sepakbola putri SSB Mahayana

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes kelincahan pemain sepakbola putri SSB Mitra Kahuripan

No	Rentang Skor	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (%)
1	19,5 – 20,4	1	5
2	20,5 – 21,4	4	20
3	21,5 – 22,4	6	30
4	22,5 – 23,4	5	25
5	23,5 – 24,4	4	20
Jumlah		20	100

Berdasarkan sajian hasil analisis data pada Tabel 4.3 di atas, maka dari 20 pemain yang melakukan *Illinois Agility Run Test* bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada rentang skor 21,5-22,4 dengan jumlah frekuensi 6 pemain, sedangkan frekuensi terendah terdapat pada rentang skor 19,5-20,4 dengan jumlah frekuensi 1 pemain.



Gambar 2. Diagram batang tes kelincahan gerak pemain sepakbola putri klub SSB Mitra Kahuripan

Tabel 3. Data tes uji normalitas tes variabel kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang

Kelompok	N	L hitung	L tabel	Keterangan
SSB Mahayana	24	0,07	0,17	L hitung < L tabel = Data Berdistribusi Normal
SSB Mitra Kahuripan	20	0,03	0,19	L hitung < L tabel = Data Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan pada Tabel 4.4, untuk pemain sepakbola putri SSB Mahayana diperoleh hasil L hitung 0,07 < L tabel 0,17 dan SSB Mitra Kahuripan diperoleh hasil L hitung 0,03 < L tabel 0,19 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini bahwa data variabel kelincahan gerak melalui *Illinois Agility Run Test* berdistribusi normal.

Tabel 4. Data tes uji homogenitas tes variabel kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang

Kelompok	S ²	F hitung	F tabel	Keterangan
SSB Mahayana	1.7	1,2	2,1	F hitung < F tabel = Varian Populasi Homogen
SSB Mitra Kahuripan	1.4			

Berdasarkan hasil analisis data uji homogenitas menggunakan uji F yang telah disajikan pada tabel tersebut diatas diperoleh hasil F hitung 1,2 < F tabel 2,1 hal ini berarti bahwa data

hasil tes kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang menunjukkan varian populasi homogen.

Tabel 5. Hasil analisis uji-t sampel bebas variabel kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang

Kelompok	N	\bar{X}	S^2	T hitung	T tabel	Keterangan
SSB Mahayana	24	21,0	1.7	-1,892	1,682	-T tabel \leq T hitung \leq T tabel
SSB Mitra Kahuripan	20	21,7	1.4			= Ada Perbedaan yang Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data uji T Sampel Bebas kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang yang berjumlah 24 pemain dan 20 pemain menggunakan *Illinois Agility Run Test* dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh hasil $-T \text{ tabel} \leq T \text{ hitung} < T \text{ tabel} = T (0.05;42) = -1,682 \leq -1,892 < 1,682$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji T Sampel Bebas pada data skor prestasi tes kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang diperoleh hasil $T_{\text{hitung}} -1,892 < T_{\text{tabel}} 1,682$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dari kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang. Adapun hasil rata-rata hitung untuk pemain sepakbola putri SSB Mahayana adalah 21,0 detik, sedangkan hasil rata-rata hitung untuk pemain sepakbola putri SSB Mitra Kahuripan adalah 21,7 detik. Dari paparan hasil rata-rata hitung kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang dapat diketahui bahwa pemain sepakbola putri SSB Mahayana memiliki kemampuan kelincahan gerak yang lebih baik dari pemain sepakbola putri SSB Mitra Kahuripan. Berdasarkan rekap hasil tes kelincahan gerak, sebanyak 14 pemain memperoleh skor di atas rata-rata dari jumlah 24 pemain SSB Mahayana, sedangkan dari SSB Mitra Kahuripan dari jumlah 20 pemain sebanyak 10 pemain memperoleh skor di atas rata-rata. Hal ini menunjukkan bahwa pemain sepakbola putri SSB Mahayana lebih baik dengan memperoleh persentase 58,3 persen di atas rata-rata, sedangkan SSB Mitra Kahuripan hanya memperoleh 50 persen di atas rata-rata.

Adanya perbedaan kemampuan kelincahan ini juga sesuai dengan penelitian Budiman (2017) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan, dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak Bola” yang menyatakan bahwa ada perbedaan kelincahan antara pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2018) dengan judul “Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian Tempat Tinggal” yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kelincahan anak putra usia 10 tahun yang tinggal di daerah dataran rendah, dataran sedang, dan dataran tinggi. Lalu dalam penelitian

yang dilakukan oleh Sorani (2016) dengan judul “Perbedaan Penambahan *Zig Zag Run Exercise* Pada *Progressive Resistance Exercise* Terhadap Kelincahan Sepakbola” menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh penambahan *zig zag run exercise* pada *progressive resistance exercise* terhadap kelincahan.

Erlangga (2017) berpendapat bahwa “sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang tim lawan”. Dalam permainan sepakbola dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, atraktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks, karena menuntut kondisi fisik yang komprehensif, dengan artian dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik yang spesifik, yakni kombinasi antara keterampilan teknik yang baik dan berkualitas serta fisik yang maksimal. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi fisik yang bagus bagi para pemainnya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Rohman, 2015). Kelincahan juga sangat penting dalam permainan sepakbola untuk bergerak cepat menipu lawan sehingga pemain bisa melewati lawan dengan mudah (Fatmala, 2019). Kemampuan kelincahan gerak merupakan salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola, karena dalam permainan futsal dan bola basket pemain dituntut untuk cepat menentukan keputusan dan melakukan gerakan sekaligus mengubah arah pada saat melakukan pola penyerangan, pertahanan, maupun transisi di lapangan yang berukuran kecil dan dengan tempo permainan yang relatif cepat. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Milanović, Sporiš, Trajković, & Fiorentini, 2011) bahwa kelincahan adalah komponen yang sangat penting dari keduanya, yaitu futsal dan sepakbola, dan kelincahan mewakili karakteristik yang umum. Firdaus (2016) mengemukakan bahwa kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus.

Dalam penelitian ini kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan masih terbelang kurang baik. Hal itu menyebabkan permainan sepakbola yang dilakukan tidak sesuai harapan pelatih. Maka dalam sepakbola putri dituntut kondisi fisik yang komprehensif, dengan artian dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik yang spesifik, yakni kombinasi antara keterampilan teknik yang baik dan berkualitas serta fisik yang maksimal. Oleh karena itu, dibutuhkan kondisi fisik yang bagus bagi para pemainnya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dari kemampuan kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang. Pemberian latihan kondisi fisik yang terstruktur serta menerapkan prinsip pengulangan dan beban berlebih kepada pemain sepakbola putri, maka akan memberikan peningkatan terhadap kemampuan kondisi fisik khususnya dalam unsur kelincahan gerak.

4. Simpulan

Berdasarkan paparan uji hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kemampuan kondisi fisik unsur kelincahan gerak pemain sepakbola putri di SSB Mahayana dan SSB Mitra Kahuripan Kabupaten Malang.

Daftar Rujukan

- Budiman, R. D. (2017). Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincahan, dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan dan Pemain Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1(4), 1–11.
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Erlangga. (2017). *Panduan Keperawatan Sepak Bola Anak*. Jakarta: Esensi.
- Fatmala, E. P. N. (2019). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Pada Klub Persida Sidoarjo Tahun 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Firdaus. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Husein, A. (2019). Profil Tingkat Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Tungkau, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan) Pemain Sepakbola Putri Candra Kirana Dalam Mempersiapkan Kompetisi Pertiwi Regional Tahun 2019. *Proceedings of The National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle*, (April).
- Kartika Nawasasi, Asim, & T. S. (2018). Studi Komparatif Perkembangan Kelincahan Anak Usia 10 Tahun Berdasarkan Perbedaan Ketinggian tempat Tinggal. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani*, 2(1), 1–9.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., & Fiorentini, F. (2011). Differences in Agility Performance Between Futsal and Soccer Players. *Sport Science*, 4(2), 55–59.
- Nurrochmah, S. (2016). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 207–214.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 11(2), 45–56.
- Sorani, A. S. (2016). *Perbedaan Penambahan Zig Zag Run Exercise Pada Progressive Resisted Exercise Terhadap Kelincahan Sepak Bola*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.