

## PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PERMAINAN SEPAK BOLA

Mochamad Zakky Mubarak  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
[mubarakzakky@rocketmail.com](mailto:mubarakzakky@rocketmail.com)

---

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2018  
Disetujui November 2018  
Dipublikasikan Desember 2018

---

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh antara metode latihan interval intensif dan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Populasi 46 orang dan sampel 24 orang di Propelat Soccer School. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif yang dijelaskan pada hipotesis I ( $F = 5,554$ .  $P\text{-value} = 0,029 < 0,050$ ), Tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dirbbling* sepak bola untuk hipotesis II ( $F = 0,906$ .  $P\text{-value} = 0,353 > 0,050$ ). Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Metode latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (2) Tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dirbbling* sepak bola; (3) Pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (4) Pengaruh metode latihan interval ekstensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval intensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.

---

*Keyword:*  
Metode Latihan  
Agillty

---

### Abstrack

*The purpose of this study is to determine the effect of the intensive interval training method and the extensive interval method on improving the basic skills of football dribbling; (The method used in this study was an experiment with a 2 x 2 factorial design. The population was 46 people and a sample of 24 people was at the Proletariat Soccer School. The results showed that the intensive interval method was better than the extensive interval method described in hypothesis I ( $F = 5.554$ .  $P\text{-value} = 0.029 < 0.050$ ), There is no interaction with the interval training method with the ability of agility to improve football dirbling skills for hypothesis II ( $F = 0.906$ .  $P\text{-value} = 0.353 > 0.050$ ). Conclusions of the results of this study are: (1)*

---

*The intensive interval training method has a better effect than the extensive interval method on improving the basic skills of soccer dribbling, (2) There is no interaction with the interval training method with the ability of agility to improve soccer dribbling skills, (3) The effect of the method Intensive interval training is better than the extensive pad interval method a group of high agility abilities towards improving basic football dribbling skills; (4) The effect of the extensive interval training method is better than the intensive interval method on the ability of low agility to improve the basic skills of football dribbling.*

© 2018 Universitas Suryakencana

---

□ Alamat korespondensi:  
E-mail:  
Adirahadian@unsur.ac.id

e-ISSN : 2721-7175 (online)  
p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

## PENDAHULUAN

Untuk dapat bermain sepak bola, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang meliputi; menendang bola (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menggiring bola. Teknik menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Mengenai pengertian menggiring bola Sucipto dkk. (2000, hlm. 28) menjelaskan bahwa “Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara

terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan *dribbling* sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Dan menggiring bola ini ditujukan untuk mendekati arah sasaran, melewati lawan dan mengatur tempo permainan.”

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan otot, power dan kelincahan. Mengenai hal ini, Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa: “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekutan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan dan power”. Komponen kondisi fisik yang mendukung menggiring bola di antaranya fleksibilitas dan kelincahan. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai komponen kondisi fisik kelincahan. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi atlet sepak bola, khususnya komponen kelincahan, maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincahan itu sendiri. Wilmore yang dikutip Harsono (1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa: “...the



*ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*". Maksudnya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (1999, hlm. 160) menjelaskan bahwa: "Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah."

Pada saat melakukan *dribbling*, kelincahan berperan dapat memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kelincahan seorang pemain memungkinkan untuk melewati sergapan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain untuk melewati lawan dengan ruang geraknya sangat terbatas, dalam hal ini adanya penjagaan yang ketat (*pressure*) dari lawan. Kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola sangat penting bagi pergerakan mengubah arah dengan cepat, baik dalam pertahanan maupun penyerangan. Hal tersebut perlu didukung oleh keterampilan, kecepatan, keseimbangan dan fleksibilitas pemain itu sendiri, baik pada saat menggiring bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola untuk menempatkan diri pada posisi yang strategis. Mengenai pentingnya kelincahan dalam menggiring bola Sucipto dkk (2000, hlm. 11), dijelaskan bahwa: "Agilitas itu sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan jagaan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola."

Dengan menggunakan metode latihan interval yang merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh

interval-interval yang berupa masa istirahat seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, hlm. 156) mengemukakan pengertian "Interval Training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat". Pelatihan interval merupakan metode latihan yang sangat ketat dan merupakan salah satu metode yang sangat bagus untuk meningkatkan kemampuan aerobik dan anaerobik menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan pencetus lahirnya metode latihan interval adalah Zatopek (dalam Sidik, 2011, hlm. 1) bahwa "Ciri dari metode latihan interval adalah konsistensi dalam norma pembebanan, jarak yang ditempuh konsisten, usaha (intensitas) yang dilakukn konsisten, dan yang paling penting adalah masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten. Cara-cara ini yang dilakukan oleh zapotek ketika persiapan untuk menghadapi Olimpiade Helsinki sehingga ia merebut 3 (tiga) medali emas dalam satu event (Olympic Games) melalui program "Zatopek's Amazing 400 m x 100 reps."

Pada perkembangannya latihan interval menurut Sidik (2006, hlm. 40), metode latihan interval dibagi menjadi metode latihan interval yang ekstensif dan metode latihan interval yang intensif. Menurut Sidik (2006, hlm. 41) Metode interval yang ekstensif adalah sebuah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas rendah – sedang dengan denyut nadi dibawah 170x/menit, repetisi banyak, intervalnya singkat dan set/seri yang banyak. Sedangkan metode latihan interval yang intensif adalah sebuah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set.



Apabila dilihat dari karakteristik pelaksanaannya kemampuan gerak maksimal *agility* merupakan indikator yang sangat penting dalam menunjang peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepakbola. Sejalan dengan penelitian Jovanovic (2011) menjelaskan Program latihan SAQ (*speed, agilty and quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan beberapa keterampilan pemain sepak bola di usia muda selama mengikuti periodisasi latihan. Tanpa sebuah perencanaan yang tepat dari latihan SAQ, pemain sepak bola kemungkinan besar akan mengalami penurunan keterampilan.

Mengenai pentingnya pengaruh latihan interval terhadap kemampuan *agility* sejalan dengan hasil penelitian Dupont dkk. (2004) pengaruh pelatihan interval tinggi pada pemain sepak bola menunjukkan hasil bahwa metode interval dengan intensitas tinggi memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik dibandingkan dengan pemain yang diberi metode pelatihan seperti biasa.

Dengan menyadari bahwa kemampuan fisik memainkan peranan yang sangat penting maka diperlukan suatu metode latihan untuk mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Menurut Giriwijoyo (2010) bahwa Kemampuan fisik harus ditingkatkan agar menjadi tidak mudah lelah, karena merupakan landasan bagi kemampuan teknik.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan difokuskan pada bentuk-bentuk latihan dengan menggunakan metode interval dan kemampuan *agility* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola. Sejalan dengan penelitian Milanovic (2013) bahwa Latihan SAQ (*speed, agilty and quickness*)

merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda serta dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

Hal ini yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan *Agility* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Permainan Sepak Bola.

#### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen, pada desain penelitian faktorial. Adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Metode Latihan Agility	Interval Intensif A <sub>1</sub>	Interval Ekstensif A <sub>2</sub>
Tinggi B <sub>1</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah B <sub>2</sub>	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Gambar Desain Penelitian Faktorial 2 x 2

Keterangan:

A<sub>1</sub> : Metode latihan interval intensif

A<sub>2</sub> : Metode latihan interval ekstensif

B<sub>1</sub> : Tingkat *agility* tinggi

B<sub>2</sub> : Tingkat *agility* rendah

μ A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> : Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan interval intensif dan memiliki *agility* tinggi

μ A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> :Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan interval intensif dan memiliki *agility* rendah

μ A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> :Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan interval ekstensif dan memiliki *agility* tinggi

$\mu$  A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> :Kelompok siswa yang dilatih menggunakan metode latihan interval ekstensif dan memiliki *agility* rendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Propelat Soccer School kelas suratin yang berusia 17 tahun sejumlah 46 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 atlet anggota Propelat Soccer School Bandung, yang dipilih dari tes kemampuan *agility* yang kemudian hasilnya disusun mulai dari skor tingkat kemampuan *agility* tinggi sampai dengan atlet yang memiliki tingkat kemampuan *agility* rendah dengan persentasi 27% batas atas yang mewakili nilai tinggi dan 27% batas bawah untuk mewakili batas bawah (Frank M. Veducci 1980, hlm. 176). Jadi jumlah sampelnya masing-masing 12 atlet untuk kelompok kemampuan *agility* tinggi dan 12 orang untuk kelompok kemampuan *agility* rendah. Selanjutnya merujuk Fraenkel dan Welen (1993, hlm. 225) yang menjelaskan tentang pengambilan sampel dalam metode eksperimen desain factorial, dalam pengambilan sampel peneliti menerapkan *random assignment*. Setelah semua sampel mengikuti tes kemampuan *agility*, maka peneliti merubah seluruh jumlah sampel menjadi empat kelompok sebagai berikut:

A1 Kelompok Atlet <i>Agility</i> Tinggi Dengan Menggunakan Interval Intensif 1,4,5,8,9,12,	B1 Kelompok Atlet <i>Agility</i> Tinggi Dengan Menggunakan Interval Ekstensif 2,3,6,7,10,11,
--	--

A2 Kelompok Atlet	B2 Kelompok Atlet
----------------------	----------------------

<i>Agility</i> Rendah Dengan Menggunakan Interval Intensif 13,16,17,20,21,24	<i>Agility</i> Rendah Dengan Menggunakan Interval Ekstensif 14,15,18,19,22,23
--	---

Instrumen penelitian merupakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Tes Kemampuan *Agilty*.

Tes kemampuan *agility* terdiri dari 4 bentuk tes yang bersumber dari Brian Mackenzie (2005), berikut bentuk dan tata cara tes tersebut:

- a. *Hexagonal Obstacle test*
- b. *Zig-zag Test*
- c. *Illinois Agility Run Test*
- d. *'T' Drill Test*

### 2. Tes Keterampilan Dasar *Dribbling* Sepak Bola.

Tes keterampilan *dribbling* bertujuan untuk mengukur, keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam menggiring bola. Tes keterampilan *dribbling* ini bersumber dari *mor-christian general soccer ability skill test battery*.

## HASIL

Pada bagian ini disajikan nilai rata-rata, simpangan baku (standar deviasi), dan simpangan baku gabungan (varian) metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif terkait dengan kelompok yang memiliki *agility* tinggi dan *agility* rendah seperti tertuang pada tabel berikut ini:

Tabel Deskriptif data penelitian gain skor



Pendekatan	<i>Agility</i>	Mean	Std. Deviation	N
Metode Latihan Intensif	Rendah	54.83	8.18332	6
	Tinggi	53.5	11.58879	6
	Total	54.17	9.59008	12
Metode Latihan Ekstensif	Rendah	48.33	5.27889	6
	Tinggi	42.67	9.77070	6
	Total	45.5	8.05097	12
Total	Rendah	51.58	7.39113	12
	Tinggi	48.08	11.68105	12
	Total	49.83	9.72521	24

	Square					
Metode	450.667	1	450.667	5.554	.029	Signif
<i>Agility</i>	73.500	1	73.500	.906	.353	
Metode* <i>Agility</i>	28.167	1	28.167	.347	.562	
Error	1623.000	20	81.150			
Total	61776.000	24				

Berdasarkan hasil perhitungan uji ANOVA dua jalur di atas dijelaskan sebagai berikut :

**Pengujian Persyaratan Analisa Uji Normalitas**

Pengujian Normalitas dengan menggunakan SPSS 18. Hasil pengujian Normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Perhitungan Uji Normalitas

No	Kelompok	N	Asym. Sig. (p-value)	Keterangan
1	Interval Intensif <i>Agility</i> Tinggi	6	0.993	Normal
2	Interval Intensif <i>Agility</i> Rendah	6	0.722	Normal
3	Interval Ekstensif <i>Agility</i> Tinggi	6	0.586	Normal
4	Interval Ekstensif <i>Agility</i> Rendah	6	0.572	Normal

**Pengaruh metode latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.**

Berdasarkan hasil penghitungan analisis varians dua jalur mengenai keterampilan teknik dasar *dribbling* antara kelompok siswa yang dilatih dengan metode interval intensif dan metode interval ekstensif, seperti terlihat pada tabel diatas :

**Uji Homogenitas**

Pengujian Homogenitas dengan menggunakan SPSS 18. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel Perhitungan Uji Homogenitas

No	Kelompok	P - value	Keterangan
1	Varians Gabungan	0,580	Homogen

Berdasarkan perolehan perhitungan ANOVA dua jalur diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,029 < 0,050$  untuk perhitungan gain skor. Maka diketahui bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* antara siswa

Berdasarkan tabel perhitungan statistic di atas dikarenakan  $p\text{-value} = 0,580 > 0,050$  maka data diambil dari sampel yang homogen.

**Pengujian Hipotesis**

Pengujian analisis of varians (Anova) setelah dilakukan uji persyaratan, berikut hasil perhitungan anova dua jalur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel Perhitungan Anova Dua Jalur

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Kondisi	Interval <i>Agility</i> Tinggi	Intensif	Ekstensif	Total
						53,5	42,67		96,17

yang memperoleh latihan metode interval intensif dan latihan metode latihan interval ekstensif.

Hal ini dibuktikan dengan terdapat perbedaan keterampilan *dribbling* antara siswa yang memperoleh metode interval intensif dan ekstensif.

Tabel Nilai Rata-rata Metode Latihan dan Kemampuan *Dribbling* Gain Skor

Interval <i>Agility</i> Tinggi	Intensif	Ekstensif	Total
53,5	42,67		96,17



Rendah	54,83	48,33	103,16
	108,33	91	

**Terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepakbola.**

Berdasarkan perolehan perhitungan ANOVA interaksi dua faktor di peroleh nilai signifikansi sebesar  $0,562 > 0,05$  untuk gain skor. Maka diketahui bahwa dalam penelitian ini tidak terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *dribbling*.

Selanjutnya untuk mengetahui hipotesis 3 yaitu pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola. Dan hipotesis 4 yaitu pengaruh metode latihan interval ekstensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval intensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola. Dikarenakan pada hipotesis yang kedua terjawab bahwa tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola, maka untuk menjawab hipotesis ketiga dan keempat bahwa tidak akan ada interaksi untuk menjawab hipotesis tersebut.

**Diskusi Penemuan.**

**Pengaruh metode latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.**

Berdasarkan hasil penelitian penulis, dan didukung oleh beberapa penemuan hasil penelitian sebelumnya dan pemaparan para ahli. Ternyata hasil keterampilan *dribbling* yang dilatih melalui metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan siswa yang dilatih melalui latihan metode interval ekstensif. Kenyataan dilapangan secara keseluruhan kelompok latihan yang menggunakan metode latihan interval intensif menunjukkan skor rata-rata yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode latihan interval ekstensif. Dengan kata lain, pelaksanaan program latihan dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190 x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set dengan pengaturan waktu istirahat di antara repetisi dan di antara set menunjukkan pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal demikian merupakan suatu indikasi bahwa metode latihan interval intensif menunjukkan keunggulan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* dibandingkan dengan metode latihan interval ekstensif.

Seperti yang diterangkan oleh Taga dan Asai (2011) bahwa dengan pelatihan *dribbling* intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola, kemudian sejalan dengan hasil penelitian-penelitian Gibala dkk. (2005) dan Tabata dkk. (1996) menunjukkan peningkatan yang besar dalam sistem energi anaerobik dengan intensitas tinggi, interval training memiliki manfaat dan penampilan hasil yang luar biasa.

Maka dari hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang diungkap oleh Taga dan Asai (2011) bahwa dengan pelatihan *dribbling* intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan



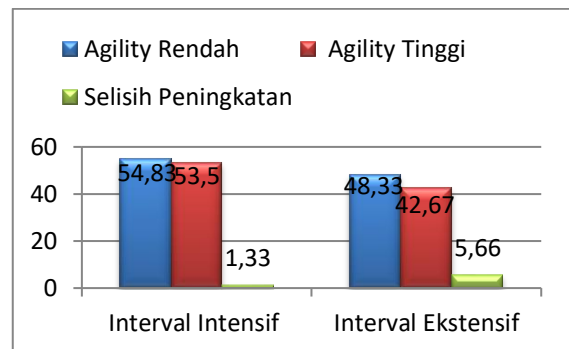
terhadap keterampilan *dribbling*, juga sama halnya dengan hasil penelitian Dupont dkk. (2004) pengaruh pelatihan interval tinggi pada pemain sepak bola, menunjukkan hasil bahwa metode interval dengan intensitas tinggi memberikan hasil yang signifikan dibandingkan dengan pemain yang diberi metode pelatihan seperti biasa.

### Tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian adanya interaksi antara metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap keterampilan *dribbling*, menunjukkan bahwa metode interval dan kemampuan *agility* tidak memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola, ini terjadi disebabkan adanya beberapa ancaman dalam eksperimen yang dipengaruhi oleh situasi pengendalian dari validitas eksternal dan validitas internal. Hal tersebut terjadi ketika dalam pelaksanaan penelitian dipengaruhi beberapa faktor dan kegiatan yang mengancam pengendalian. Berdasarkan gambaran tersebut maka berpengaruh terhadap hasil interaksi dari jawaban hipotesis. Di bawah ini beberapa temuan dilapangan diantaranya :

- a. Karena penerapan metode latihan interval intensif dengan penerapan metode latihan interval ekstensif pada kelompok sampel dengan kemampuan *agility* rendah lebih tinggi peningkatan rata-rata gain skor keterampilan *dribbling* dibandingkan penerapan metode interval intensif dan ekstensif pada kelompok sample dengan kemampuan *agility* tinggi. Berikut di bawah ini grafik gain

skor peningkatan keterampilan *dribbling* dari seluruh kelompok sampel, yaitu:



Grafik Gain Skor Peningkatan *Dribbling* Seluruh Kelompok Sampel

Dari grafik peningkatan di atas terlihat metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif pada kelompok sampel dengan kemampuan *agility* rendah lebih tinggi peningkatan rata-rata gain skor keterampilan *dribbling*, dibandingkan penerapan metode latihan interval intensif dan metode interval ekstensif pada kelompok sampel dengan kemampuan *agility* tinggi. Hal ini yang membuat temuan dilapangan yang mengakibatkan tidak terjadi interaksi. Hal ini merujuk pada teori BKM (Batas Kemampuan Maksimal) seseorang, yang lebih jelas dikemukakan oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 230) bahwa “Batas kemampuan maksimal (BKM) akan menjadi faktor pembatas bagi penampilan atlet dalam menampilkan prestasinya yang maksimal.” Maka oleh karena itu kelompok sampel yang memiliki kemampuan *agility* rendah diduga mengalami BKM, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut atau pelatihan yang lebih sistematis dan lebih lama



- sesuai periodisasi latihan, sehingga dapat memperoleh hasil pelatihan yang lebih signifikan.
- b. Selain hal itu tidak terdapat interaksi karena jumlah sampel pada penelitian ini sedikit, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan sampel penelitian sehingga berdampak pada hasil dan pengolahan data dengan selisih angka terlalu tipis oleh karenanya diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak.
  - c. Kendala lain yang dihadapi dalam penelitian ini adalah keterbatasan alat dalam menghitung dan mengetahui denyut nadi pemain saat melakukan proses latihan. Oleh karena itu pengawasan yang harus baik karena dalam metode latihan interval pemain harus selalu menyelesaikan program latihan setiap repetisi/set latihan dengan baik, guna meraih denyut nadi latihan yang diharapkan.
  - d. Selain itu juga dalam pelaksanaannya disadari bahwa metode latihan interval dengan tujuan peningkatan fisik, pemain harus mempunyai kemampuan *agility* yang baik guna meraih tujuan yang maksimal. Ada beberapa pemain dalam kelompok sampel penelitian ini yang memang kurang memiliki kemampuan kemampuan *agility* yang baik, maka pengawasan ekstra dalam proses latihan harus selalu dilakukan.
  - e. Selain itu, faktor kondisi lapangan juga menjadi sebuah kendala, karena semakin baik kondisi lapangan maka akan semakin mudah bola dikuasai saat melakukan *dribbling*, sebaliknya apabila lapangan kurang baik maka akan sulit untuk menguasai bola dalam

melakukan *dribbling*. Berdasarkan gambaran tersebut maka berpengaruh terhadap hasil interaksi dari jawaban hipotesis.

**Pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode latihan interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.**

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan secara keseluruhan kelompok siswa yang menggunakan metode latihan interval intensif dengan kemampuan *agility* tinggi menunjukkan skor rata-rata yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode interval ekstensif dengan kemampuan *agility* tinggi. Dengan kata lain, kemampuan *agility* tinggi yang mengikuti program latihan metode interval intensif dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak, dengan pengaturan waktu istirahat diantara repetisi dan diantara set menunjukkan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Hal demikian merupakan suatu indikasi dengan kemampuan *agility* tinggi, metode latihan interval intensif menunjukkan keunggulan dibandingkan metode latihan interval ekstensif dalam peningkatan kemampuan *dribbling*.

**Pengaruh metode latihan interval ekstensif lebih baik dibandingkan dengan metode latihan interval intensif pada kelompok kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.**

Berdasarkan temuan dilapangan bahwa metode latihan interval ekstensif lebih memberikan hasil yang lebih baik



dibandingkan dengan metode latihan interval intensif pada kelompok siswa dengan kemampuan *agility* rendah, dilihat dari hasil temuan dilapangan sampel yang mengikuti program latihan dengan metode latihan interval ekstensif yang dalam pelaksanaannya dilakukan dengan intensitas rendah – sedang, denyut nadi dibawah 170x/menit, repetisi banyak, intervalnya singkat dan set/seri yang banyak menunjukkan pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling*. Hal ini merupakan suatu indikasi bahwa metode latihan interval ekstensif menunjukkan keunggulan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dibandingkan dengan metode latihan interval intensif pada kelompok siswa dengan kemampuan *agility* rendah. Sejalan dengan Shaleh (dalam Adhegora, 2011, hlm. 1) bahwa metode latihan dengan kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan.

Dengan demikian siswa dengan kemampuan *agility* rendah yang menggunakan metode latihan ekstensif mengalami BKM (Batas Kemampuan Maksimal) sehingga menampilkan kemampuan yang maksimal dalam peningkatan keterampilan *dribbling*. Hal tersebut merujuk pada teori BKM (Batas Kemampuan Maksimal) seseorang, menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 230) bahwa “Batas kemampuan maksimal (BKM) akan menjadi faktor pembatas bagi penampilan atlet dalam menampilkan prestasinya yang maksimal.”

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa: (1) Metode latihan interval intensif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan

metode interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (2) Tidak terdapat interaksi pada metode latihan interval dengan kemampuan *agility* terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (3) Pengaruh metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval ekstensif pada kelompok kemampuan *agility* tinggi terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola; (4) Pengaruh metode latihan interval ekstensif lebih baik dibandingkan dengan metode interval intensif pada kemampuan *agility* rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* sepak bola.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa metode latihan interval intensif lebih baik dibandingkan metode latihan interval ekstensif terhadap peningkatan keterampilan dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola. Bagi para pelatih olahraga disarankan agar menggunakan metode latihan interval intensif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola. Karena dengan penerapan metode latihan intensif memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata keterampilan *dribbling* pemain sepak bola, maka disarankan agar para pelatih sepak bola merancang program latihan secara spesifik tentang metode latihan interval intensif tidak hanya untuk peningkatan *dribbling* saja tetapi dalam berbagai aspek pelatihan sepak bola. Dengan menggunakan metode latihan interval intensif yang bervariasi sesuai dengan kebutuhan latihan akan lebih bermakna dan tepat kepada sasaran pelatihan. Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar pengembangan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka



dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adhegora. (2011). *Metode Drill Menurut Para Ahli*. [Online]. Tersedia: <http://adhegora.blogspot.com/2012/04/metode-drill-menurut-paraahli.html>. [Diakses 14 Februari 2014]
- Bloomfield, Jonathan. *et al.* (2007). *Effective Speed and Agility Conditioning Methodology for Random Intermittent Dynamic Type Sports*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21 (4), hlm. 1093-1100 [Online]. Tersedia: [http://www.researchgate.net/publication/5772787\\_Effective\\_speed\\_and\\_agility\\_conditioning\\_methodology\\_for\\_random\\_intermittent\\_dynamic\\_type\\_sports/file/d912f50f6a5898c873.pdf](http://www.researchgate.net/publication/5772787_Effective_speed_and_agility_conditioning_methodology_for_random_intermittent_dynamic_type_sports/file/d912f50f6a5898c873.pdf). [Diakses 23 Februari 2014]
- Dupont, Gregory. *et al.* (2004). *The Effect Of In-Season, High-Intensity Interval Training In Soccer Players*. Dalam *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18 (3), 584-589 [Online]. Tersedia: <http://anneclairepannier.free.fr/files/foot/Dupont%202004%20-%20Interval%20Training%20Soccer.pdf> [Diakses 23 Februari 2014]
- Fraenkel, Jack. R. *et al.* (1993). *How To Design and Evaluate Research In Education*. New York: McGraw Hill-Inc.
- Gibala, *et al.* (2005). “Six Sessions Of Sprint Interval Training Increases Muscle Oxidative Potential and Cycle Endurance capacity in Humans”. *Journal Of Applied Physiology*. 98, (1), 1985-1989.
- Giriwijoyo, Santosa dan Zafar, Dikdik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Jovanovic, M (2011). “Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players”. *Journal of strenght and conditioning reseacrh*. Tersedia : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2152207>. (diakses 18 Agustus 2014)
- Mackenzie, Brian. (2005). *101 Evaluation Test*. London: Electric Word plc.
- Milanovic. Z (2013), “Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players.” *Journal Medicine and Science in Sport and Exercise*. Tersedia : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149731> (diakses 17 Agustus 2014)
- Mor and Christian (1979). *General Soccer Ability Skill Test Battery*.
- Nurhasan. (1999). *Tes dan Pengukuran: Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga – FPOK UPI Bandung*.
- Pesurnay, P. Levius & Sidik, Zafar. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Tingkat Propinsi Se-Indonesia*.



- Jakarta: Komisi PUSDIKTAR KONI Pusat
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tabata, et al. (1996). "Effect of Moderate-Intensity Endurance and High-Intensity Intermittent Training on Anaerobic Capacity and VO<sub>2</sub>max". *Journal Medicine and Science in Sport and Exercise*. 28, (10), 1327-1330.
- Taga, Ken dan Asai, Takeshi. (2011). *The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill —Intend for Footballers of an Eighth Grader*. *Journal. Football Science*, (9), hlm. 35-49 [Online]. Tersedia di: [www.shobix.co.jp/jssf/tempfiles/journal/2012/038.pdf](http://www.shobix.co.jp/jssf/tempfiles/journal/2012/038.pdf). [Diakses 7 Maret 2014]
- Verducci, Frank. M. (1980). *Measurement Concepts In Physical Education*. San Fransisco: State University
- Zafar, Dikdik. (2006). *Latihan Kondisi Fisik, Klinik Kepelatihan Pelatih Fisik Sepak Bola Tingkat Nasional*. Bandung
- Zafar, Dikdik. (2011). *Manfaat Pelatihan Harness Dalam Meningkatkan Kemampuan Aerobik dan Anaerobik*. [online]. Tersedia: <http://dizas424starperformance.blogspot.com/>. [Diakses 7 Maret 2014]

]

