



**Pengaruh Latihan Dribble Zig-zag Dan Dribble T Terhadap Kemampuan
Menggiring Bola Pemain Sepakbola Di SSB PUMA**

Tryusa Rio Prasetyo Utomo^{1✉}, Martin Sudarmono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 24 November 2021

Accepted : March 2021

Published : June 2021

Keywords

Training; Passing; Football

Abstract

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble T terhadap kemampuan menggiring pemain SSB PUMA Demak serta untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain SSB PUMA Demak. Penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian One Group Pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PUMA Demak yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling dan variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu latihan dribble zig-zag dan latihan dribble -T. Analisis data menggunakan statistik uji-t.. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes menggiring bola/dribble yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Hasil mean tes awal dari kelompok 1 yaitu latihan dribble t adalah 27,99 dan tes akhir 25,63. Sedangkan untuk hasil mean tes awal dari kelompok 2 yaitu latihan dribble zig-zag adalah 27,67 dan tes akhir 26,0. Dari hasil uji selisih antara kelompok 1 dan 2 diperoleh selisih kecepatan dribble untuk kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II nilai t-hitung sebesar 1,228 dengan nilai ttabel sebesar 2,262 dengan signifikansi sebesar $0,254 \geq 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan dribble T lebih baik dan lebih banyak meningkatkannya dibandingkan dengan metode latihan dribble zig-zag..

Abstract

This research is an experiment using the One Group Pretest-posttest design. The purpose of this study was to determine the effect of dribble zigzag and dribble T training on the ability to lead SSB PUMA Demak players and to find out which exercises are better for improving the dribbling skills of SSB PUMA Demak players. The population in this study were 18 SSB PUMA Demak players. The sampling technique was total sampling and there were 2 variables in this study, namely the dribble zigzag exercise and the -T dribble exercise. Data analysis using t-test statistics. . The instrument used in this study was a dribbling test instrument compiled by Subagyo Irianto, et al, which had a validity of 0.779 and a reliability of 0.559. The mean results of the initial test for group 1, namely the dribble t exercise, was 27.99 and the final test was 25.63. Meanwhile, the mean results of the initial test for group 2, namely the dribble zigzag exercise, was 27.67 and the final test was 26.0. From the test results, the difference between groups 1 and 2 shows the difference in dribble speed for the experimental group I and the experimental group II, the t-count value is 1.228 with a t-table value of 2.262 with a significance of $0.254 \geq 0.05$. So it can be conclude that It can be seen that the results of the training analysis using the T dribble training method are better and more improved than the dribble zigzag training method.

How To Cite:

Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M., (2021). Pengaruh Latihan Dribble Zig-zag Dan Dribble T Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Di SSB PUMA. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182 – 190.

✉ Corresponding author :

E-mail: matinuramadhan19@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap terjaga dan disukai banyak orang karena bisa dilakukan dimana saja. Menurut UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Dengan seseorang rutin melakukan kegiatan olahraga maka resiko seseorang untuk terkena penyakit semakin menurun.

Olah raga sepak bola ini digemari mulai dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Sepak bola profesional telah menjadi kontributor penting untuk ekonomi global dan bisnis. Meningkatnya jumlah pemain, suatu tim keinginan untuk menarik anggota tim yang lebih baik (M.A.Qader, 2017:38-50). Dalam bermain sepak bola, seorang pemain sepak bola harus memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, karena ini merupakan syarat utama menjadi seorang pemain yang bermutu dan mempunyai keterampilan yang tinggi dalam permainan sepak bola.

Menurut Jef Sneyers (2008:7) menyatakan bahwa: "Dalam cabang olahraga sepak bola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar." Teknik dasar menjadi bekal awal untuk meningkatkan kemampuan para pemain kedepannya. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Teknik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan-pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan.

Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepak bola, teknik sepak bola dibagi atas teknik badan dan teknik bola. Hal yang sama dikemukakan oleh Sukatamsi dalam Rizky, R.(2019:9), menyatakan bahwa teknik bermain sepak bola dibagi menjadi dua yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari yaitu lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola pada dasarnya yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam

memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepak bola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik maka pemain dapat menampilkan permainan yang menonjol secara kolektifitas maupun individu. Tidak hanya menguasainya, namun perlu melatihnya secara terus menerus. Ibarat pisau yang selalu diasah agar senantiasa tajam, teknik sepak bola pun harus terus dilatih agar skill tidak menurun dan terus berkembang.

Kelincahan memang menjadi faktor utama yang dimiliki setiap pemain sepakbola. Kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, *flexibility* dan koordinasi *neuromuscular* (Harsono, 2001:22). Lebih lanjut Bafirman (2013:129) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan.tubuh untuk.merubahposisi.tubuh.dan.mengatasi.rintang.dengan.waktu.yang.singkat. Kelincahan adalah gabungan dari beberapa unsur yang di gabungkan menjadi satu seperti kekuatan, kelentukan dan kecepatan. Setiap pemain sepakbola harus mempunyai kelincahan yang baik sebab kelincahan merupakan faktor penting penunjang ketrampilan bermain sepakbola. Jika seorang pemain memiliki kelincahan yang baik maka akan membantu pemain dalam menciptakan peluang ataupun melewati lawan dan memiliki kesempatan untuk mencetak gol sehingga bisa membawa timnya meraih kemenangan.

Titik tertinggi pencapaian seorang atlet biasanya terjadi pada umur 20an dengan melakukan pembinaan dan latihan selama 8-10 tahun. Pada atlet sepakbola sudah mulai di bina atau melakukan latihan pada usia 7 tahun sampai 18 tahun. Pembinaan atlet sedini mungkin yang dilakukan dari tahapan awal sampai akhir yang nantinya dapat mencapai prestasi tertingginya pada usia emasnya. Dalam melakukan pembinaan dibutuhkan beberapa fase yang harus dilalui seorang atlet serta program latihan yang diberikan oleh pelatih harus sesuai dengan kebutuhan sang atlet. Dalam perkembangannya nantinya terus diawasi oleh pelatih dan di evaluasi secara berkala. Ada beberapa kategori yang dilakukan pelatih dalam pembinaan usia muda yaitu dari usia 7 tahun – 9 tahun dan pada usia 10 tahun – 12 tahun, pada usia remaja di mulai pada usia 13 tahun – 15 tahun dilanjutkan dengan usia 16 tahun – 18 tahun, pemain dianggap sudah masuk senior jika sudah melewati usia 18 tahun keatas. PSSI selaku penanggung jawab sepakbola di indonesia harus mulai untuk mengadakan kompetisi yang berjenjang dimulai dari anak

usia 9 tahun sampai 18 tahun. Karena pemain pemain muda merupakan aset yang berharga bagi persepakbolaan di Indonesia yang nantinya anak-anak muda ini lah yang mengembangkan tugas menjadi pemain Timnas Indonesia nantinya. Prestasi akan tercipta bila mana pembinaan dilakukan dan di program dengan baik.

Pembinaan usia muda dimulai dari terbentuknya wadah seperti sekolah sepakbola atau SSB yang tujuannya sebagai pondasi bagi anak-anak untuk bisa meningkatkan bakat serta ketrampilan dalam bermain sepakbola serta awal mula anak-anak mengetahui ilmu tentang bermain sepakbola yang baik dan benar. Di SSB tidak hanya membina pada usia dini tetapi juga menjadi wadah bagi pemain sampai usia 18 tahun sehingga siap untuk menjadi pemain profesional. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepakbola. SSB merupakan suatu perkumpulan olahraga cabang sepakbola ditingkat daerah berguna untuk menampung dan membina pemain muda untuk mengembangkan potensi yang dimiliki pemain. Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan untuk melahirkan bibit-bibit muda yang berpotensi dan berprestasi. Sekolah Sepak Bola (SSB) PUMA yang berdiri di kecamatan Mranggen, Demak merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) daerah yang telah terdaftar di ASKOT PSSI Semarang, telah banyak mengikuti kompetisi sepakbola pada tingkat daerah dan wilayah.

Sekolah Sepak Bola (SSB) merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Secara keseluruhan Sekolah Sepak Bola (SSB) menampung peserta didik anak-anak sampai ke tingkat usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepakbola. Dengan kata lain sekolah sepakbola (SSB) merupakan suatu perkumpulan olahraga cabang sepakbola ditingkat daerah yang menampung dan membina pemain muda untuk mengembangkan potensi yang dimiliki pemain.

Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan untuk melahirkan bibit-bibit muda yang berpotensi dan berprestasi. Sekolah Sepak Bola (SSB) PUMA yang berdiri di kecamatan Mranggen, Demak merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) daerah yang telah terdaftar di ASKOT PSSI Semarang, telah banyak mengikuti kompetisi sepakbola pada tingkat daerah dan wilayah. Secara umum prestasi yang ditorehkan cukup membanggakan,

namun masih di tingkat daerah dan wilayah saja, belum secara nasional. Sebenarnya SSB PUMA itu mampu memenangkan lebih banyak lagi kejuaraan atau turnamen bahkan bisa di tingkat nasional, namun karena masih terbatas dalam latihan teknik dasarnya terutama dalam teknik menggiring bola (*dribble*) belum variatif, sehingga prestasinya belum maksimal. Pembinaan latihan di SSB ini ditekankan pada peningkatan kemampuan motorik kasar, karena siswa yang dibina masih usia muda kelahiran 2007 dan terlihat masih rendahnya kemampuan motorik kasar, salah satunya adalah kurangnya keseimbangan tubuh anak/siswa dalam setiap gerakan berlari menggiring bola, menendang dan menangkap bola. Maka oleh itu setiap pemain harus melakukan latihan agar bisa menguasai teknik dasar bermain bola dengan baik. Menurut Sukadiyanto (2005: 9) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- Menambah dan menyempurnakan teknik,
- Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
- Meningkatkan kualitas
- Kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Koger dalam Tryanda (2017:23) menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Hasanuddin (2018) Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar didalam permainan sepakbola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan.

Gerakan menggiring bola (*dribbling*) dibutuhkan kelincahan, untuk bisa mencetak gol, sehingga diperlukan latihan yang kontinyu. Ada beberapa bentuk latihan gerakan menggiring bola (*dribble*), yaitu *dribble* segitiga, *dribble eight* (angka 8), *dribble Z pattern*, *dribble T*, *dribble X*, *dribble zig-zag*, *dribble* lurus, dan lain sebagainya. Pada penelitian ini akan diambil dua latihan *dribble* yang mempengaruhi kelincahan dalam menggiring bola yaitu *dribble*

T dan *dribble zig-zag*. *Dribble zig-zag* merupakan latihan menggiring bola dengan mengubah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok (*zig-zag*). Hal ini banyak membutuhkan koordinasi tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*. Manfaat dari latihan *dribble zig-zag* ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig zag* untuk melewati tonggak yang ada. Untuk menggiring bola dengan cara ini terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain antara lain: Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan dirundukan, tubuh di atas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, merubah arah gerakan, melihat ke depan (Luxbacher, 2001:48). Menurut Sajoto dalam Nurwahidin, H.(2018: 5) bahwa kelincahan itu adalah kemampuan untuk mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik. Kemudian kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan (Irawadi, 2019).

Kemudian *dribble T* merupakan latihan menggiring bola dengan melakukan perubahan gerak tubuh membentuk huruf T atau kemampuan lari dari satu *cone* ke *cone* lainnya yang penempatannya diatur membentuk huruf T. Hal ini juga dibutuhkan konsentrasi dan kelincahan tubuh. Dengan melakukan latihan yang rutin, maka akan meningkatkan kelincahan menggiring bola pemain/atlet yang nantinya jika dilakukan secara terus menerus secara continue akan menambah kekuatan fisiknya juga dengan mentalnya akan naik dengan sendirinya, salah satunya kelincahan.

Permainan sepak bola itu pada dasarnya permainan yang dilakukan dua tim yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang musuhnya. Kondisi saat bermain bola di dalam lapangan tidak hanya *dribble* lurus saja tetapi juga harus berbelok kekanan dan kekiri seperti membentuk huruf T ataupun lurus, dan kesemuanya bertujuan untuk menghindari hadangan musuh. Dengan dilakukannya latihan tersebut nantinya akan berguna untuk meningkatkan ketrampilan dalam menggiring bola sehingga pemain akan bisa dan terbiasa untuk menguasai bola serta melewati berbagai hadangan yang dilakukan oleh musuh. Dengan

latihan ini diharapkan pemain akan memiliki tingakg kelincahan menggiring bola yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan pelatih di SSB PUMA Demak menyatakan bahwa memang pemain di SSB PUMA Demak ini, masih banyak pemain yang kurang mampu menguasai teknik dasar, terutama adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*) sehingga perlu ditingkatkan latihan dan variasi gerakan latihan agar menjadi lincah. Latihan yang dilakukan di SSB PUMA Demak dilaksanakan 3 kali dalam sepekan yaitu pada Selasa, Ju'mat dan Minggu. Sebenarnya jika dilihat dari prestasi SSB PUMA cukup menoreh prestasi namun masih di tingkat daerah dan wilayah. Disamping itu dalam melakukan pembinaan prestasi tidak cukup puas dengan prestasi yang telah dicapai, masih banyak yang harus dibenahi dan ditingkatkan terutama menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : "Pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble-T* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020".

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Sugiyono, 2011). Dari jenis datanya merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan *dribble zig zag* dan *dribble T* terhadap kelincahan pemain sepak bola. Desain penelitian *One Group Pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB PUMA Demak yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* dan variabel dalam penelitian ini ada 2 yaitu latihan *dribble zig-zag* dan latihan *dribble -T*. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes menggiring bola/*dribble* yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencelitan yang ditunjukan pada siswa SSB PUMA Demak terkait dengan kecepatan *dribble* pada permainan sepakbola diperoleh hasil penelitian dengan memberikan perlakuan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble-T*. Dalam

penelitian ini subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen I *dribble T* dan kelompok eksperimen II *dribble zig-zag*. Berikut perhitungan analisis data dari kedua kelompok 1 maupun kelompok 2 sebagai berikut :

Hasil Analisa Data Latihan *Dribble T*

Adapun data pretes dari kelompok 1 yaitu *dribble T* sebelum diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 1. Data *Pretest Dribble*

KELOMPOK 1	WAKTU	KETERANGAN
DIVA	28,04 detik	CUKUP
GILANG	26,54 detik	CUKUP BAIK
IHSAN	25,11 detik	CUKUP BAIK
DIMAS	27,34 detik	CUKUP
ZIDAN	29,40 detik	KURANG BAIK
VARIUS	29,01 detik	CUKUP
KAUTSAR	31,33 detik	KURANG BAIK
RAHMAT	28,00 detik	CUKUP
BAYU	27,22 detik	CUKUP

Sesudah data *pretest* dari kelompok 1 di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *dribble T*. Waktu yang diambil merupakan waktu terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan *dribble* pemain SSB PUMA Demak. Adapun data *posttest* dari kelompok 1 yaitu *dribble T* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 2. Data *Posttest Dribble T*

KELOMPOK 1	WAKTU	KETERANGAN
DIVA	25,06 detik	BAIK
GILANG	24,09 detik	BAIK
IHSAN	24,01 detik	BAIK
DIMAS	23,14 detik	BAIK
ZIDAN	25,05 detik	BAIK
VARIUS	27,54 detik	CUKUP
KAUTSAR	29,02 detik	CUKUP
RAHMAT	27,34 detik	CUKUP
BAYU	25,44 detik	CUKUP BAIK

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan *dribble T* benar memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak kelompok eksperimen I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *dribble T*. Maka dapat dijelaskan bahwa *mean/rata-rata* kecepatan *dribble* sepakbola pada kelompok eksperimen 1 sebelum diberi latihan *dribble-T* adalah 27,99 dengan simpangan baku 1,78 hasil tercepat 25,11 dan hasil terlambat

31,33. *Mean/rata-rata* kecepatan *dribble* sepakbola kelompok eksperimen I setelah diberi latihan *dribble-T* adalah 25,63 dengan simpangan baku 1,93 hasil tercepat 23,14 dan hasil terlambat 29,02.

Dalam metode latihan *dribble T* memiliki tantangan yang tersendiri bagi siswa dikarenakan metode latihan ini diharuskan pemain untuk menggiring bola dari satu *cone* ke *cone* lainnya yang penempatannya diatur membentuk huruf T, dimana saat pemain sedang melakukan *dribble* dengan kecepatan tinggi harus melakukan belokan tajam dan merubah posisi badan serta arah bola dengan tangkas dan cepat untuk meraih waktu terbaik. Metode latihan *dribble T* bisa disimpulkan memiliki kesulitan tersendiri bagi pemain, dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan *dribble T* benar memiliki pengaruh terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak kelompok eksperimen I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *dribble T*. Metode latihan *dribble T* memiliki tantangan yang tersendiri bagi siswa dikarenakan metode latihan ini diharuskan pemain untuk menggiring bola dari satu *cone* ke *cone* lainnya yang penempatannya diatur membentuk huruf T, dimana saat pemain sedang melakukan *dribble* dengan kecepatan tinggi harus melakukan belokan tajam dan merubah posisi badan serta arah bola dengan tangkas dan cepat untuk meraih waktu terbaik. Metode latihan *dribble T* bisa disimpulkan memiliki kesulitan tersendiri bagi pemain, dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Hasil Analisa Data Latihan *Dribble zig-zag*

Adapun data pretes dari kelompok 2 yaitu *dribble zig-zag* sebelum diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel.3 Data *Pretest Dribble zig-zag*

KELOMPOK 2	WAKTU	KETERANGAN
RIKI	27,03 detik	CUKUP BAIK
HANA	26,23 detik	CUKUP BAIK
ADI	30,13 detik	KURANG BAIK
YOGA	25,57 detik	CUKUP BAIK
FAREL	27,47 detik	CUKUP
BAGUS	31,32 detik	KURANG BAIK
DWIKI	28,29 detik	CUKUP
YUDHA	27,02 detik	CUKUP BAIK
FEBRIAN	26,07 detik	CUKUP BAIK

Sesudah data *pretest* dari kelompok II di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *dribble zig-zag*. Waktu yang diambil merupakan waktu terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan *dribble zig-zag* pemain SSB PUMA Demak. Adapaun data *posttest* dari kelompok II yaitu *dribble zig-zag* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4. Data Posttest dribble zig-zag

KELOMPOK 2	WAKTU	KETERANGAN
RIKI	26,46 detik	CUKUP BAIK
HANA	25,58 detik	CUKUP BAIK
ADI	28,55 detik	CUKUP
YOGA	24,02 detik	BAIK
FAREL	26,33 detik	CUKUP BAIK
BAGUS	27,15 detik	CUKUP
DWIKI	26,44 detik	CUKUP BAIK
YUDHA	25,03 detik	BAIK
FEBRIAN	24,57 detik	BAIK

Sedangkan kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *dribble zig-zag* pada pemain SSB PUMA Demak, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *dribble zig-zag*. *Mean* atau rata-rata kecepatan *dribble* sepakbola kelompok eksperimen II sebelum diberi latihan *dribble zig-zag* adalah 27,67 dengan simpangan baku 1,90 hasil tercepat 25,57 dan hasil terlambat 31,23. *Mean* atau rata-rata kecepatan *dribble* sepakbola kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *dribble zig-zag* adalah 26,01 dengan simpangan baku 1,38 hasil tercepat 24,02 dan hasil terlambat 28,55. Latihan *dribble zig-zag* benar bisa untuk meningkatkan kecepatan *dribble*, karena metode latihan *dribble zig-zag* pemain harus menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang di pasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik untuk meraih waktu terbaik. Dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Berdasarkan perhitungan analisis data kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *dribble zig-zag* pada pemain SSB PUMA Demak, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *dribble zig-zag*. Latihan *dribble zig-zag* benar bisa untuk meningkatkan kecepatan *dribble*, karena metode latihan *dribble zig-zag* pemain harus menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang di pasang pada jarak

tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik untuk meraih waktu terbaik. Dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Hasil Analisis Data Manakah Yang Lebih Baik Antara Latihan *Dribble Zig-zag* dan *Dribble-T* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola

Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa kedua metode latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *dribble T* dan *dribble zig-zag* sama-sama memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Bempa dalam Sumana, (2015:76) mengatakan bahwa “for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary”. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Sugiardo (1993: 35) bahwa latihan yang dilakukan selama 12-16 kali sudah mengalami perubahan yang menetap. Peningkatan bisa dilihat dari hasil analisis data yang mengalami peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Di antara dua metode latihan yang sudah dilakukan metode latihan *dribble T* memiliki pengaruh yang lebih besar dan nilai peningkatan yang lebih baik dengan kata lain latihan dengan metode *dribble T* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *dribble zig-zag* terhadap peningkatan kecepatan *dribble* pemain SSB PUMA Demak.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan untuk Analisis data merupakan suatu proses atau upaya pengolahan data menjadi sebuah informasi baru agar karakteristik data tersebut menjadi lebih mudah dimengerti dan berguna untuk solusi suatu permasalahan khususnya yang berhubungan dengan penelitian, atau mengubah data hasil dari penelitian menjadi sebuah informasi baru yang dapat digunakan dalam membuat kesimpulan. Suatu kesimpulan dari analisis data diperoleh dari sampel yang umumnya dibuat berdasarkan pengujian hipotesis atau dugaan.

Data yang terkumpul tersebut dianalisis secara statistik deskriptif, maupun inferensial atau uji hipotesis untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, varians, range, nilai maksimal dan nilai minimal. Kemudian untuk analisis secara inferensial

digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis computer dengan bantuan program SPSS versi 23.00 dengan taraf signifikansi 95% atau 0,05.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan homogenitas data.

Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut, diperoleh *Asymp.Sig.(2-tailed)* untuk semua kelompok yaitu *pretest dribble T*, *posttest dribble T*, *pretest dribble zig-zag* dan *posttest dribble zig-zag* lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai $\text{sig} > 0,05$. Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variansi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

Uji Beda Pre-Test Kelompok Eksperimen I dan Pre-Test Kelompok Eksperimen II

Uji beda *pre-test* pada penelitian ini, digunakan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sebelum diberikan latihan yang berbeda. Latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I adalah latihan *dribble zig-zag* dan pada kelompok eksperimen II peneliti memberi latihan *dribble T*. H_0 : Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sebelum diberikan latihan. H_a : Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan

kelompok eksperimen II sebelum diberikan latihan. Sesuai hasil analisis data di atas diperoleh nilai *mean* kelompok eksperimen I dan eksperimen II sebesar 0,3277 dan nilai t_{hitung} sebesar 0,339 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,262. Maka dapat disimpulkan bahwa, tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II pada pemain SSB PUMA Demak. Hal ini berarti H_0 diterima.

Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen I dan Post-test Kelompok Eksperimen I

Uji beda *pre-test* pada kelompok eksperimen I dan *post-test* pada kelompok eksperimen I, digunakan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara sebelum dan setelah diberi latihan *dribble T* pada pemain SSB PUMA Demak. Uji beda data *pre-test* kelompok eksperimen I dan *post-test* kelompok eksperimen I menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

H_1 : Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel pada kelompok eksperimen I = 9 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$.

Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} *pre-test* kelompok eksperimen I dan *post-test* kelompok eksperimen I adalah sebesar 5,497 dengan $\text{sig} = 0,001$ dan nilai t_{tabel} adalah 2,262 maka dapat disimpulkan H_1 diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribble T*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *dribble T* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen II dan Post-Test Kelompok Eksperimen II

Uji beda *pre-test* pada kelompok eksperimen II dan *post-test* pada kelompok eksperimen II, digunakan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara sebelum dan setelah diberi latihan *dribble zig-zag* pada pemain SSB PUMA Demak. Perhitungan ini untuk membedakan hasil yang diperoleh. *Dribble zig-zag* dilakukan oleh kelompok eksperimen II menghitung selisih *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II. Uji beda ini diperlukan untuk mengetahui hasil uji beda *pre-test* dan *post-test*

kelompok eksperimen II yaitu di metode latihan. Uji beda data *pre-test* kelompok eksperimen II dan *post-test* kelompok eksperimen II menggunakan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

H_1 : Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel pada kelompok eksperimen II = 9 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} *pre-test* kelompok eksperimen II dan *post-test* kelompok eksperimen II adalah sebesar 4,815 dengan $sig = 0,001$ dan nilai t_{tabel} adalah 2,262, maka dapat disimpulkan H_1 diterima dan dapat dijelaskan terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribble* zig-zag, dengan kata lain ada pengaruh latihan *dribble* zig-zag terhadap kecepatan *dribble* pada siswa SSB PUMA Demak.

Uji Beda Selisih Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II

Uji selisih hasil kecepatan *dribble* dilakukan peneliti untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II pada kecepatan *dribble*. Sesuai hasil hitungan diperoleh selisih kecepatan *dribble* untuk kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II nilai t_{hitung} sebesar 1,228 dengan nilai t_{tabel} sebesar 2,262 dengan signifikansi sebesar $0,254 \geq 0,05$. Maka dapat dijelaskan bahwa dari selisih kelompok eksperimen I dan selisih kelompok eksperimen II terdapat pengaruh terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB PUMA Demak.

Dalam uji beda selisih juga dilakukan perhitungan untuk menemukan latihan mana yang lebih efektif dan lebih banyak peningkatannya. Data yang dihasilkan di sajikan dalam bentuk deskriptif statistik data untuk mengetahui sebaran data yang dihasilkan.

Sesuai hasil hitungan pada tabel 4.10, maka dapat dijelaskan hasil peningkatan lebih banyak didapatkan dari sampel eksperimen kelompok I dengan metode latihan *dribble* T dengan hasil 21,79 dan *mean* atau rata-rata di peroleh 2,421 hasil tersebut lebih banyak di bandingkan dengan sampel eksperimen kelompok II dengan menggunakan metode latihan *dribble* Zig-zag diperoleh hasil 14,91 dengan *mean* atau rata-rata 1,656. Hasil tersebut dapat menjelaskan latihan yang lebih efektif

terhadap hasil peningkatan kecepatan *dribble* dengan bola pemain SSB PUMA Demak adalah dengan menggunakan latihan *dribble* T.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* zig-zag dan latihan *dribble* -T dan Latihan dengan menggunakan metode latihan *dribble* -T lebih efektif dalam upaya peningkatan kemampuan *dribble* pemain SSB PUMA Demak dibandingkan dengan latihan menggunakan metode latihan *dribble* zig-zag. Saran untuk pelatih untuk lebih meningkatkan kreatifitas dan inovasi dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pemain SSB PUMA Demak.

REFERENSI

- Fery Ferial Akbar. 2016. Pengaruh Latihan T-Drill dan 40 Yard Ladder Sprint Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepak bola PS UNNES Semarang Tahun 2016. Skripsi. FIK. UNNES. Semarang.
- Petri, F. & Donni. 2019. Pengaruh latihan Kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SMAN 1 Bukit Sudi Kabupaten Solok. Jurnal FIK. Universitas Negeri Padang. Padang.
- Hasanudin, M I. 2018 . Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan membawa bola dalam permainan sepakbola pada siswa MTs Negeri 1 Kotabaru. Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 6 No. 1. STKIP Paris Barantai Kotabaru.
- Hauri Raka Wiedhi Asmara. 2015. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Jurnal FIK. UNY. Yogyakarta.
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, J. 2011. Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Permadhie, Y G. & Arsil. 2020. Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain SSB Putra Wijaya Padang. Jurnal Pendidikan Olahraga Vol.3, No.5, Hal 25-30 .Mei 2020. Universitas Negeri Padang. Padang.
- Rizky Rahmawan, P. 2019. Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018. Jurnal FIK. Universitas Lampung. Bandar Lampung.

- Sajoto M. 2008. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. Jurnal.FIK UNY. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumana, Y.S. (2015). *Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shooting dengan Punggung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul*. Skripsi. FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung; Lubuk Agung.
- Tryanda, A. 2017. Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan Dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. Skripsi. Universitas Lampung, Bandar Lampung.