

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* ZIGZAG DAN LATIHAN *DRIBBLING* BOLAK-BALIK TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB PERSIMURA MUSI RAWAS

Oleh: **Mutiara Fajar**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)
Email : mutiarafajar89@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah lambannya peningkatan kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat perbedaan hasil latihan dribbling zigzag dan dribbling bolak-balik terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas. Populasi yang digunakan adalah pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas yang ikut aktif dalam latihan, sampel yang diambil kelompok umur U17-U20 tahun karena didasari oleh program latihannya yang sudah mengacu kepada kondisi fisik sepakbola, jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah purposive sampling. Dari hasil penelitian pengaruhnya dapat dilihat dari uji t beda mean dimana peningkatan kemampuan dribbling kelompok latihan zigzag adalah 2,50 detik yang lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok yang menggunakan latihan dribbling bolak-balik 2,13 detik. Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan dribbling zigzag dan latihan dribbling bolak-balik yang diberikan memiliki perbedaan dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas.

Kata Kunci: *Latihan Dribbling Zigzag, Latihan Dribbling Bolak-Balik, Kemampuan Dribbling*

THE DIFFERENCE OF EFFECTS ON ZIGZAG DRIBBLING EXERCISE AND DRIBBLING BALLS EXERCISE ON DRIBBLING ABILITY OF SSB PERSIMURA MUSI RAWAS

Abstract

The problem of this research was the slow increase of dribbling ability of football player of SSB Persimura Musi Rawas. This research is an experimental research that aims to see the difference of dribbling exercise result of zigzag and dribbling back and forth to dribbling ability of football player of SSB Persimura Musi Rawas. The population used is the football player of SSB Persimura Musi Rawas who actively participate in the exercise, where the sample was taken by considering the age (U17-U20) because based on the training program that has been referring to the physical condition of football. The technique done in the selection of research samples was purposive sampling. From the results of research the effect can be seen from the t-test different mean where the increase of

dribbling ability of zigzag group is 2.50 seconds higher than the group that uses dribbling exercises back and forth 2.13 seconds. Thus, this value indicates that zigzag dribbling exercises and dribbling exercises back and forth are different in increasing the dribbling ability of SSB football players Persimura Musi Rawas.

Keywords: *Dribbling Zigzag Training, Dribbling Exercise Back and Back, Dribbling Capability*

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992:7), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua.

Alasan merekapun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat (Djezed, 1985:9). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan (Darwis, 1999:12).

Sneyers (1988:3) menambahkan faktor terpenting lainnya dalam mencapai puncak prestasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah kondisi fisik dan kemampuan teknik seperti menggiring bola. Menurut Scheunemann (2005:47) bahwa memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Menurut Koger (2007:51) bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Mielke (2007:2) menambahkan bahawa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dalam permainan sepakbola keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Menggiring bola atau *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah salah satu unsur penting teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, karena kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bermanfaat bagi

pemain untuk menerobos pertahanan lawan, mendekati ruang tembak, menghindari sergapan lawan, memperoleh ruang untuk mengoper ke temannya dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol.

Pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *dribbling* seorang pemain diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam *dribbling* memerlukan berapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola (Darwis, 1999:16).

Di SSB Persimura Musi Rawas olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim SSB Persimura Musi Rawas sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di SSB Persimura Musi Rawas, telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik. Untuk mengatasi permasalahan diatas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *dribbling* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik, Pada latihan *dribbling* zigzag pemain menggiring bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan sesuai *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada *cone* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal. (Luxbacher, 2001:49). Sedangkan pada latihan *dribbling* bolak-balik, pemain menggiring bola dari satu titik ketitik lainnya, kemudian kembali lagi ketitik\ semula (Coerver, 1987:30-31).

Apapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir (Darwis, 1999:15-16).

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling*, karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubah arah gerakan *dribbling*, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam *dribbling* itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya “Perbedaan pengaruh latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SSB Persimura Musi Rawas”.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen lapangan. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh si peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (Arikunto, 2002:3).

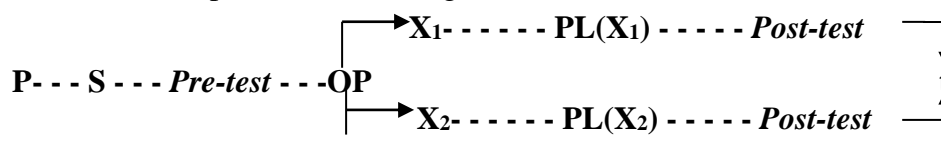
1. Hipotesis

Menurut Arikunto (2002:25) *hipotesis* dapat diartikan sebagai “suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul“. Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah-masalah terdahulu, maka peneliti menyimpulkan yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. Ada pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas.
- b. Ada pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas.
- c. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling* zigzag dengan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas.

2. Disain Penelitian

Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah “*Desain Pre-test and Post-test group Design*” Arikunto (2002 : 78). Rancangan penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :



Keterangan:

P = Populasi

S = Sampel

Pre-test = Test awal kemampuan *dribbling*.

OP = Ordinal Pairing.

X₁ = Kelompok Eksperimen A (Latihan *Dribbling* zigzag).

- X_2 = Kelompok Eksperimen B (Latihan *Dribbling* bolak-balik).
 $PL(X_1)$ = Perlakuan latihan *dribbling* zigzag.
 $PL(X_2)$ = Perlakuan latihan *dribbling* bolak-balik.
Post-test = Test akhir kemampuan *dribbling*.
 t = Perbedaan hasil kedua kelompok latihan.

3. Tehnik Analisis Data

Untuk mengetahui sejauh mana perbedaan pengaruh latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Maka data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis “*t-test*”.

Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Kolmogrov Smirnov* (Uji K-S). Sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data mempunyai variasi yang homogen atau tidak. Untuk mendapatkan hal tersebut digunakan uji variasi.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0.05, kriteria pengujian adalah bahwa H_0 ditolak apabila L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L_t dan sebaliknya H_0 diterima apabila L_t lebih besar dari L_0 secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

$$H_0 = \text{diterima apabila } L_0 > L_t$$

$$H_a = \text{diterima apabila } L_0 < L_t$$

2. Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah : pengujian homogenitas data awal (*pre test*)

kemampuan *dribbling* dari dua kelompok perlakuan yaitu antara kelompok latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik (X_1 dan X_2).

Uji homogenitas ini dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berasal dari data yang homogen. Uji homogenitas varians menyatakan bahwa apabila F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) ($F_h < F_t$) sesuai dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ maka kedua kelompok data berasal dari varians yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini terdiri atas 3 buah hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji t, yang dijelaskan sebagai berikut :

1) Hipotesis pertama

Hipotesis yang diajukan pertama adalah “ ada pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test. t_{hitung} 6,95 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,95 > 2,20$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan metode latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persimura Musi Rawas.

2) Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan kedua adalah “ ada pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test. t_{hitung} 6,53 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,53 > 2,20$). Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang berarti dengan menggunakan metode latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persimura Musi Rawas.

3) Hipotesis Ketiga

Hipotesis yang diajukan ketiga adalah “terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling* zigzag dengan latihan *dribbling* bolak-

balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persimura Musi Rawas". Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test. t_{hitung} 3,10 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,10 > 2,20$), dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling* zigzag dengan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Persimura Musi Rawas.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas. Dengan nilai t_{hitung} 6,95 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,95 > 2,20$). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *dribbling* zigzag 20,03 sedangkan *post test*nya meningkat atau lebih cepat waktunya menjadi 17,53 (meningkat 2,50 detik). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *dribbling* zigzag.
2. Ada pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Persimura Musi Rawas. Dengan nilai t_{hitung} 6,53 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,53 > 2,20$). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *dribbling* bolak-balik 19,94 sedangkan *post test*nya meningkat atau lebih cepat waktunya menjadi 17,81 (meningkat 2,13 detik). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *dribbling* bolak-balik.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling* zigzag dengan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling*

pemain SSB Persimura Musi Rawas. Dengan t_{hitung} 3,10 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,20 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,10 > 2,20$). Dimana perbedaan pada kelompok latihan *dribbling* zigzag meningkat 2,50 detik sedangkan pada latihan *dribbling* bolak-balik 2,13 detik

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT. Bineka Cipta.
- Coerver. 1987. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia,
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP.
- Djezad, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph A. 2001. *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Scheunemann, Timo. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.
- Sneyers Jeff. 1988. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Kementrian. Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia