

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN BOLAK-BALIK TERHADAP KEMAMPUAN DRIBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB HALILINTAR SIDOHARJO SRAGEN 2022

Pipit Fitria Yulianto¹, Muh. Ikhwan Iskandar², Aan Budi Santoso³, Ronny Suryo Narbito⁴, Eriek Satya Haprabu⁵

p.f.yulianto@gmail.com

¹²³⁴⁵Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola selain shooting, passing, heading, controlling dan lain sebagainya. Dribbling juga merupakan teknik usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sepakbola sedang berlangsung. Keterampilan dasar dribbling bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola ke arah gawang untuk mencetak sebuah gol. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pre-test post-test kontrol desain. Hasil Penelitian menunjukkan Tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan lari zig-zag) memperoleh hasil sebesar = 4,355 dengan persentase hasil akhir sebesar 18%, tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan lari bolak-balik) memperoleh hasil sebesar= 2,220 dengan persentase hasil akhir sebesar 1.97%.

Kata Kunci: Dribling, Latihan bolak-balik, Latihan zigzag, Sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi terbaik. Banyak terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik agar hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga sepakbola. Menurut Andi Cipta Nugraha (2013:34) menyatakann bahwa “Sepakbola terdiri dari dua tim yang masing- masing beranggotakan 11 pemain.” Karena itu, sebuah tim sepakbola yang sedang bertanding biasa disebut dengan kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada di luar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Permainan olahraga sepakbola dimainkan di atas lapangan yang berumput dengan ukuran lapang panjang 105 meter dan lebar 68 meter.

“Perkembangan olahraga sepakbola di Indonesia sangat pesat dan semakin maju, bisa dikatakan rakyat Indonesia dikenal sebagai penggemar sepakbola yang paling fanatik. Sudah lama di Indonesia menyelenggarakan berbagai kompetisi dari level yang paling rendah hingga kompetisi tingkat nasional,” Andi cipta Nugraha (2013:20). Di

Indonesia, badan yang menjadi wadah sepakbola secara keseluruhan adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. Pada awal berdirinya, PSSI sendiri adalah singkatan dari Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia. Kemudian dalam kongres PSSI di Solo tahun 1950, “PSSI diubah menjadi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia dan Ir. Soeratin

Sosroegondo tercatat sebagai ketua umum pertama,” Andi Cipta Nugraha (2013:20). “Untuk mencapai prestasi di cabang olahraga sepakbola tersebut diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepakbola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental,” (kutipan Jurnal Soepartono, 2000).

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola selain shooting, passing, heading, controlling dan lain sebagainya. Dribbling juga merupakan teknik usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sepakbola sedang berlangsung. Keterampilan dasar dribbling bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola ke arah gawang untuk mencetak sebuah gol. Danny Mielke (2007:1) dalam penelitian Hafid Wafi (2016) menyatakan bahwa : “Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola dan semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Sukatamsi (1988:158) dalam penelitian Iqbal Ghulam Neizar (2016) berpendapat bahwa : “Dribbling adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah.” Untuk dapat melakukan dribbling dengan baik perlu dilakukan latihan- latihan yang terus menerus atau continue dan tentunya secara terprogram yang nantinya akan menjadi kebiasaan dan kemahiran sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis, agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Menggiring bola (dribbling) merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung dengan prinsip bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat menggunakan seluruh bagian kaki serta dapat mengawasi situasi permainan, Darwis (1999:15) dalam jurnal Irpan Nopriansah (2013). Dalam kamus lengkap bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditya A. Pratama, kata zig-zag berarti berbelok-belok, atau dengan kata lain zig-zag merupakan gerakan dari suatu tempat ketempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Latihan dribbling zig-zag pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan dribbling dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik.

Pemain mulai menggiring bola dengan cone itu hingga mencapai cone yang terakhir, kemudian berputar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal, Luxbacher (2011:50). Dari pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa latihan dribbling zig-zag merupakan bentuk latihan dribbling dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip

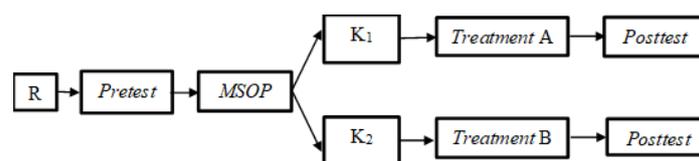
dalam menggiring bola. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan dribbling pemain harus bergerak zig-zag untuk melewati tonggak yang ada.

Latihan dribbling bolak-balik merupakan bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dari suatu titik ke titik yang lainnya kemudian kembali lagi menggiring bola ke titik semula. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan dribbling zig-zag, hanya saja dalam latihan ini pemain menggiring bola tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan dribbling zig-zag. Pelaksanaan latihan dribbling bolak-balik dilakukan dengan sederetan tonggak, dengan gerakan sekali menuju tonggak, lalu menjauhi, kemudian menghampiri lagi dan seterusnya, Coerver (1987:30-31) dalam jurnal Irpan Nopriansah (2013). Jika dilihat dari cara pelaksanaannya, bentuk latihan dribbling bolak-balik berguna untuk menggiring bola dengan cepat, karena dalam latihan ini pemain tidak dituntut banyak dalam merubah arah gerakan dribbling, tetapi pemain dituntut untuk menggiring bola dengan cepat dari satu titik ke titik yang lainnya.

Untuk menggiring bola dengan cepat terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan, antara lain : (a) Postur tubuh tegak, (b) Fokuskan perhatian pada bola, (c) Dorong bola kedepan, (d) Bergerak mendekati bola, dan (e) Pandangan kedepan. (Luxbacher, 2011 : 49). Pada latihan ini pemain menggiring bola dari satu titik ketitik yang lainnya. Mula-mula pemain berdiri di belakang garis start untuk bersiap-siap menggiring bola, selanjutnya pelatih memberikan aba-aba pada pemain untuk menggiring bola, lalu pemain menggiring bola kedepan menuju titik berikutnya kemudian berbalik arah dengan menggiring bola kearah titik semula dan menggiring bola lagi ke arah titik terakhir dan kembali ke titik semula.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu metode yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu variable terhadap variabel lain atau menguji bagaimana hubungan sebab akibat antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut :



Gambar.1
Rancangan Penelitian
Suharsimi Arikunto (2013:124)

Keterangan :

- R = Random
- Pretest* = Tes *dribbling* dalam permainan sepakbola
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE 1 = Kelompok 1 (K_1)
- KE 2 = Kelompok 2 (K_2)
- Treatment A* = Hasil *dribbling* dengan latihan lari zig-zag
- Treatment B* = Hasil *dribbling* dengan latihan lari bolak-balik
- Posttest* = Tes akhir hasil *dribbling* dalam permainan sepakbola

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan latihan lari zig-zag dan kelompok 2 dengan latihan lari bolak-balik, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistic t-test. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagaiberikut:

Tabel.1

Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan *Dribbling* pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	13	24	17.87	3.27
	Akhir	15	18	28	23.00	3.18
Kelompok 2	Awal	15	13	23	17.80	3.08
	Akhir	15	15	25	20.40	3.33

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata hasil kemampuan *dribbling* sebesar 17.87, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata hasil kemampuan *dribbling* sebesar 23.00. Adapun rata-rata nilai hasil kemampuan *dribbling* pada kelompok 2 sebelum diberi

perlakuan adalah sebesar 17.80, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai hasil kemampuan dribbling sebesar 20.40.

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan latihan larzig-zagdan kelompok 2 diberi perlakuan latihan laribolak-balik, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tes Awal & Tes Akhir K1	Equal variances assumed	.000	.988	-4.355	28	.000	-5.133	1.179	-7.548	-2.719
	Equal variances not assumed			-4.355	27.98	.000	-5.133	1.179	-7.548	-2.719

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkannilai thitung pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 4.355 yang ternyata lebih besar dari pada nilai ttabel dengan N = 15, db = 15 - 1 = 14 dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tes Awal & Tes Akhir K2	Equal variances assumed	.225	.639	-2.220	28	.035	-2.600	1.171	-4.999	-.201
	Equal variances not assumed			-2.220	27.82	.035	-2.600	1.171	-5.000	-.200

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 2.220 yang ternyata lebih

besar dari pada nilai ttabel dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Tes Akhir K1 & K2	Equal variances assumed	.032	.860	2.184	28	.037	2.600	1.190	.161	5.039
	Equal variances not assumed			2.184	27.9	.038	2.600	1.190	.161	5.039

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test dihasilkan nilai thitung hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 2.184 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan ttabel dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2.145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil kemampuan dribbling yang lebih baik, maka diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan hasil kemampuan dribbling dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K1) dan Kelompok 2 (K2)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	50.11	59.13	9.02	18.00%
Kelompok 2	15	49.89	50.87	0.98	1.97%

Dari hasil di atas diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil kemampuan dribbling sebesar 18%, angka kelompok 2 memiliki persentase hasil kemampuan dribbling sebesar 1.97%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase hasil kemampuan dribbling yang lebih besar dari pada kelompok 2.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan lari zig-zag memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Halilintar Sidoharjo Sragen Tahun 2022. Tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan lari zig-zag) memperoleh hasil sebesar = 4,355 dengan persentase hasil akhir sebesar 18%, tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan lari bolak-balik) memperoleh hasil sebesar= 2,220 dengan persentase hasil akhir sebesar 1.97%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Rohim. 2008. Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak: Aneka Ilmu.
- Abdurrahman, Mulyono. 2010. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ambarukmi, Dwi, Hatmisari. 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

- Asmara, Hauri. 2015. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, O. T., & Buzzichelli A. C. 2009. Periodization Training For Sport. Champaign: Human Kinetic.
- Danny, Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Human Kinetics.
- Fajar, Mutiara. 2017. Perbedaan Pengaruh Dribbling Zig-Zag Dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Persimura Musi Rawas. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Hanggarjita, Wafi, Hafid. 2016. Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kalasan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hariono. 2006. Pendidikan Olahraga:Prinsip dan Latihan. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 2015. Periodisasi Program Latihan. Bandung: Rosdakarya.
- Herwin. 2010. Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta : FKIP UNY.
- Luxbacher, Joseph. 2011. Sepak Bola Langkah-Langkah MenujuSukses. Jakarta: PT Raja Garfindo Persada.
- Nugraha, Andi, Cipta. 2013. Mahir Sepak Bola. Bandung: Penerbit Nuansa Cendekia.
- Nopriansah, Irphan. 2013. Perbedaan Pengaruh Dribbling Zig-Zag Dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Pekik I, Djoko. 2009. Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman). Yogyakarta: Lukman Offset.
- Reilly, John. 2007. The Training. Rome: FAO.
- Remmy, Muchtar. 2014. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Robert, Koger. 2007.Latihan Dasar Andal Sepak bola Remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Salim, Agus. 2008. Buku Pintar Sepakbola. Bandung: Nuasa.
- Sucipto, dkk. 2012. Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Sukatamsi. 2007. Teknik Dasar BermainSepakbola. Surakarta: TigaSerangkai.