

PENGARUH LATIHAN METODE *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN DRIBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ATLET PUTRA USIA 12-15 TAHUN

¹Risa Agus Teguh Wibowo, ²Rustam Yulianto

^{1,2}Universitas Tunas Pembangunan

¹ risaagustebuhwibowo@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap dribble sepak bola. Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini SSB Asri Gemolong usia 12-15 tahun sebanyak 30 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes *dribble* sepak bola. Hasil analisis data (1) Ada pengaruh yang signifikan antara metode *shuttle run* terhadap keterampilan dribbling dalam sepak pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Asri Gemolong. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 1,7431$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.

Kata kunci : Shuttle Run, Sepak Bola, Usia 12-15.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of shuttle run training on soccer dribbles. The method used is quantitative research with experimental methods. Subjects in this study SSB Asri Gemolong aged 12-15 years as many as 30 athletes. Data collection technique with the soccer dribble test. Results of data analysis (1) There is a significant effect between the shuttle run method on dribbling skills in soccer in male athletes aged 12-15 years at SSB Asri Gemolong. This is evidenced by the results of calculating the final test for each group, namely $t_{count} = 1.7431$ which is smaller than $t_{table} = 2.145$ with a significance level of 5%.

Keywords : Shuttle Run, Soccer, Age 12-15.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan

Perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat Terutama Olahraga Sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga Sepakbola sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kadang kala menggunakan kepala dan dada. Khususnya untuk penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengannya didaerah kotak enam belas meter/area 2 penalty. Permainan sepakbola dapat dilakukan dilapangan terbuka dan lapangan tertutup yang dimainkan oleh semua kalangan usia. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, sebaiknya para pemain berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Pembinaan pemain sepakbola memang perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang lebih serius untuk pencapaian prestasi tertinggi dalam permainan sepakbola, baik dari segi teknik, fisik, taktik, dan mental.

Permainan sepakbola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol.

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menggiring (*dribbling*). Menggiring merupakan kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu membawa bola untuk melewati musuhnya. Dribbling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan.

Efektifitas bentuk menggiring bola didasarkan pada kombinasi keempat keterampilan, ialah: (a) mengontrol bola, (b) melakukan gerak tipu, (c) mengubah arah, (d) mengubah kecepatan. Dribbling memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincihan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan dribbling yang lincah dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Dalam persepakbola nasional khususnya Wilayah Sragen, banyak anak usia dini atau pemula yang memiliki motivasi tinggi terhadap olahraga sepakbola tetapi tidak mempunyai banyak kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang lebih optimal. Sehingga berdasarkan hal tersebut para insan olahraga khususnya pada cabang sepakbola mendirikan sekolah-sekolah sepakbola (SSB) sehingga dapat mendidik generasi muda khususnya untuk para pemula yang masih belum memiliki dasar sepakbola yang baik dengan adanya (SSB) dapat di latih menjadi pemain sepakbola yang handal.

Dari sekian banyak sekolah sepak bola yang berdiri di Sragen salah satunya adalah sekolah sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun SSB ASRI Gemolong yang ini telah memiliki prestasi yang telah dicapai cukup bagus. Dalam Pada Atlet Putra SSB ASRI Gemolong cukup baik, hal ini dapat kita lihat dari beberapa kompetisi yang telah di juarai. Tetapi dalam bermain, ada suatu kelemahan yang peneliti jumpai yaitu dalam hal sedikitnya jumlah gol yang diperoleh saat bertanding. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada pelatih Pada Atlet Putra SSB ASRI Gemolong peneliti mengetahui bahwa ketrampilan *menggiring* dari atlet Pada Atlet Putra SSB ASRI Gemolong masih perlu ditingkatkan lagi. Dari pernyataan pelatih diatas peneliti mencoba mencari tahu apa penyebabnya, sehingga peneliti berinisiatif untuk berdialog tentang program latihan yang diterapkan oleh pelatih.

LANDASAN TEORI

1. Latihan *Shuttle Run*

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik arah lurus. Bentuk latihan *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ketitik lainnya menempuh jarak tertentu kira-kira 2 sampai 8 meter (rEmmy Muchtar, 1992:91).

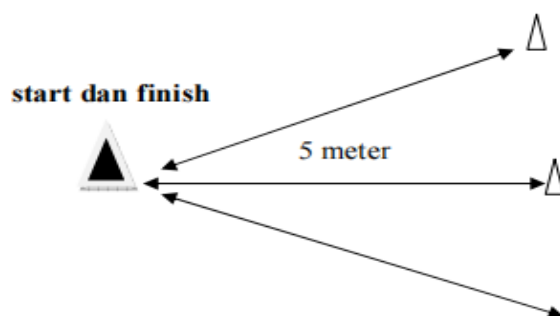
Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Keuntungan dan kerugian latihan *shuttle run* dan lari zig-zag berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut

- 1) Shuttle run
 - a) Keuntungan :

- (1) Secara psikis gerakan shuttle run lebih mudah di ingat sehingga memungkinkan atlet dapat berkonsentrasi penuh pada kecepatan lari.
 - (2) Bila dilakukan terus menerus atlet terbiasa dengan sudut belok yang tajam (180°).
- b) Kerugian :
- (1) Pada waktu melakukan latihan, kemungkinan atlet cedera otot lebih besar karena shuttle run menuntut kekuatan otot untuk berhenti secara mendadak lalu berbelok arah untuk berlari ke arah yang berlawanan.
 - (2) Banyak membutuhkan konsentrasi pada saat berbalik arah. Hal ini dikarenakan sering terjadi kehilangan keseimbangan.

Shuttle run adalah latihan lari bolak-balik secepat-cepatnya. Latihan ini selain untuk melatih kelincahan juga bisa untuk melatih kekuatan kaki. Lari dilakukan dengan menggunakan kecepatan maksimal, dan menempuh jarak yang pendek (antara 2-8 meter). Alat untuk mengukur menggunakan stopwatch dengan satuan waktu (detik).



Gambar 2. Bentuk Variansi Latihan Shuttle Run

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa latihan shuttle run adalah suatu bentuk latihan yang cenderung berlari dengan arah yang lurus dan rintangan yang dihadapi yaitu ketika harus memutar badan sebesar 180° ketika sampai ujung titik yang disediakan untuk kemudian kembali berlari ke arah awal, sedangkan lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan sepak bola.

Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling)

Kemampuan untuk menggiring bola dengan baik tentu membutuhkan keterampilan yang bagus pula agar tidak mudah direbut oleh lawan. Banyak pengertian dan ruang lingkup gerak dasar yang digunakan dalam bidang olahraga khususnya sepak

bola. Di bawah ini dikemukakan beberapa pendapat mengenai gerak dasar. Menurut Sugianto (1993:13), “keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak”. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sujarwo (1993:249) “keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Teknik adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam bermain, yang dalam hal ini menyangkut cara berlari, cara melompat dan cara gerak tipu badan (Remmy Muchtar:1992:28).”

Keterampilan menurut Lutan, Rusli (1988: 94), “keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas yang merupakan indikator dari tingkat kemahiran seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua cara pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, terlepas sama sekali dari permainannya”. Artinya memerintah badan sendiri dan memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan kepalanya, dengan badannya, kecuali dengan lengannya. Jadi setiap pemain harus dapat memerintah bola, bukan bola memerintah pemain. Kualitas teknik dasar pemain lepas dari faktor-faktor taktik dan fisik akan menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepak bola. Makin baik tingkat ketrampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007: 1). Sucipto dkk, (2000: 28) menyatakan bahwa pada dasarnya menggiring bola adalah “menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

Dribbling bukan hanya suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesonakan adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Juga merupakan suatu kenyataan bahwa semua kesebelasan terdiri dari beberapa pemain

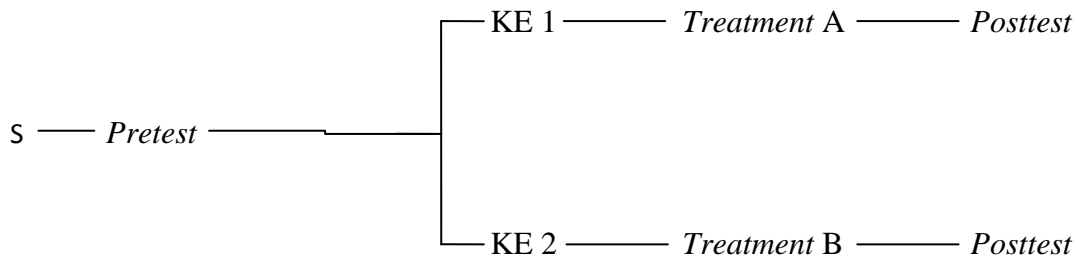
yang dapat mengalahkan lawan dengan menggiring bola, tetapi semua bentuk menggiring bola mempunyai resiko, yaitu resiko kehilangan bola (Soedjono, 1985: 60). Menurut Csanadi (1972: 145) yang dikutip Sardjono (1982: 76) menyatakan bahwa “menggiring bola atau dribbling dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil lari”.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya. Kini banyak para pelatih mengabaikan atau menganggap tidak penting hal itu. Ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan, yang menurut Bomp, Tudor O. (1983: 249) dikatakan sebagai komponen biomotor. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola kearah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Menggiring bola (dribbling) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Menurut Soedjono (1985 : 143), “menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki untuk melewati lawan.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SBI ASRI Gemolong. Waktu penelitian selama satu setengah bulan. Dilaksanakan dari bulan Oktober sampai dengan bulan November 2022, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Populasi penelitian ini Pada Atlet Usia 12-15 Tahun Putra SSBASRI Gemolong Tahun 2022 berjumlah 30 orang atlet. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*.

Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- S = Sampel
- Pretest = Tes awal ketrampilan *dribble*.
- KE1 = Kelompok 1 (K₁)
- KE2 = Kelompok 2 (K₂)
- Treatment A = Latihan *konvensional*
- Treatment B = Latihan *Shuttle Run*
- Posttest = Tes akhir Ketrampilan *dribble*

HASIL PENELITIAN

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes keterampilan mengiring bola pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	35,96	66,03	50,07	9,85
	Akhir	15	32,66	63,83	47,37	10,33
Kelompok 2	Awal	15	33,32	66,80	49,93	10,49
	Akhir	15	30,02	64,60	47,54	10,90

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata keterampilan mengiring bola sepak bola sebesar 50,07, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata keterampilan mengiring bola sepak bola sebesar 47,37. Adapun rata-rata nilai mengiring bola sepak bola pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 49,93, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai keterampilan mengiring bola sepak bola sebesar 47,54.

Tabel 2. 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	50,070	49,930	50,070	5,397%
Kelompok 2	15	47,368	47,544	49,930	4,780%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase mengiring bola sepak bola sebesar 5,397%, angka kelompok 2 memiliki persentase keterampilan mengiring bola sepak bola sebesar 4,780%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase keterampilan mengiring bola sepak bola yang lebih besar dari pada kelompok 1.

Pengaruh Metode *shuttle run* Terhadap Keterampilan mengiring bola Sepak bola.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 1,7431. Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh < t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan metode *shuttle run* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode konvensional dan metode *shuttle run*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan keterampilan mengiring bola sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan antara metode *shuttle run* terhadap keterampilan dribbling dalam sepak pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Asri Gemolong. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 1,7431$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher Joseph. (1997:1). *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- A.Sarumpaet dkk. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Beltasar, Tarigan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Budiwanto S.(2004:12). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang
- Danny Mielke. (2007:1). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: *Pakar Raya*.
- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Komarudin. (2018). *Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15-U18 Berbasis Long Term Athlete Development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- LANKOR. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar (Materi untuk Kepelatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: LANKOR Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- Putro, Wahyu Sukarno. 2012. *Perbedaan Pengaruh Efektifitas Latihan Lari Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Siswa SSB Pesat Indonesia Ku 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2012*. Skripsi S1, Digilib UNS
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Scheunemann, Timo. (2005). *Dasar Sepak Bola Modern untuk pemain dan pelatih*. Malang: Dioma
- Soekatamsi. (2000:2). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1993). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Utama, Guspa Edi Irawan Utama (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-Zag terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantul*. Skripsi S1, UNY.

Wicahyo, Alif Muftivian. 2021. *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Kepuharjo Soccer School*. Skripsi S1, UM