

**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA**

Dirgan Hilmawan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Subang
dirganhilmawan13@gmail.com

Abstrak

Berkaitan dengan itu secara khusus penulis ingin meneliti tentang pengaruh latihan menggiring bola untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Teknik menggiring bola merupakan aspek paling dominan dan utama. Apabila pemain kurang menguasai kemampuan menggiring dalam bermain, maka pada saat tertentu dia akan mengalami kesulitan. Artinya dia akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan menggiring bola. Banyak sekali jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling yang terdapat dalam buku Coorver dan petunjuk latihan sepak bola yang terdapat dalam buku Sneyers. Misalkan dribbling bolak-balik selebar lapangan, dribbling zig-zag, dribbling lurus. Dalam hal ini penulis ingin meneliti pengaruh latihan menggiring bola yang dilaksanakan dengan salah satu metode latihan, yang tidak terdapat dalam buku Coorver (1987 : 10). Satu kelompok dilatih dengan metode menggiring bola sistem pos dan satu kelompok lagi dilatih dengan metode menggiring bola zig-zag.

Kata kunci : Menggiring bola, dribbling zig-zag

PENDAHUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang telah memasyarakat. Permainan ini dapat di mainkan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Permainan sepakbola ini tampil sebagai cabang olahraga yang di gemari masyarakat di Indonesia baik di lakukan secara aktif maupun sebagai objek tontonan, di perkotaan maupun di pelosok pedesaan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukatamsi (1985 : 5) sebagai berikut : "Sepakbola merupakan cabang olahraga yang amat di gemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. "

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan berbagai teknik terutama teknik menendang bola. Bola di tendang ke segala arah untuk diperebutkan di antara pemain-pemain dengan tujuan akhir memasukan bola ke dalam gawang lawan. Dalam memaikan bola, penjaga gawang dibenarkan menggunakan seluruh anggota badan, sedangkan untuk pemain

penyerang dan pemain bertahan tidak boleh menggunakan lengan. Kalau hal ini terjadi maka dianggap suatu pelanggaran.

Sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan kerja sama yang kompak di antara pemain, sehingga merupakan salah satu ciri khas dari permainan ini. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang kompak dalam menampilkan permainannya. Kerja sama yang baik dalam permainan sepakbola harus ditunjang oleh teknik dasar. Di antara teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola ialah menendang bola, menggiring bola, mengumpan bola, menyundul bola, menghentikan bola dan menendang ke arah gawang lawan untuk menciptakan gol. Teknik dasar mempunyai sifat-sifat tertentu seperti di jelaskan Witarsa (1984: 1).

Sifat-sifat dasar sepakbola menurut Witarsa (1984: 1) :

Teknik sepak bola selalu menuju pada permainan dan membantu untuk mencapai prestasi maksimum dengan menggunakan tenaga yang seminim-minimnya.

Teknik dasar sepakbola berkembang menuju pada peningkatan kekuatan, kecepatan daya tahan fisik.

Teknik sepakbola dapat berkembang lebih baik diantaranya tergantung pada bakat pemain itu sendiri.

Bermain sepakbola yang baik, trampil dan berprestasi yang maksimum perlu adanya latihan yang terprogram dengan menguasai teknik-teknik tadi. Dalam hal ini Harsono (1988: 100) mengemukakan tujuan latihan sebagai berikut :

“Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dari prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan di latih secara seksama oleh atlet yaitu : a). latihan fisik b). Latihan teknik c). Latihan taktik d). Latihan mental”

Berkaitan dengan itu secara khusus penulis ingin meneliti tentang pengaruh latihan menggiring bola untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Teknik menggiring bola merupakan aspek paling dominan dan utama. Apabila pemain kurang menguasai kemampuan menggiring dalam bermain, maka pada saat tertentu dia akan mengalami kesulitan. Artinya dia akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan menggiring bola.

Banyak sekali jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling yang terdapat dalam buku Coorver dan petunjuk latihan sepak bola yang terdapat dalam buku Sneyers. Misalkan dribbling bolak-balik selebar lapangan, dribbling zig-zag, dribbling lurus.

Dalam hal ini penulis ingin meneliti pengaruh latihan menggiring bola yang dilaksanakan dengan salah satu metode latihan, yang tidak terdapat dalam buku Coorver (1987 : 10). Satu kelompok dilatih dengan metode menggiring bola sistem pos dan satu kelompok lagi dilatih dengan metode menggiring bola zig-zag.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (dribbling). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest- posttest design, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Keterangan:

Pre Test : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (treatment).

T1 : perlakuan (treatment) ke-1 yang menggunakan metode latihan lari zig-zag.

T2 : perlakuan (treatment) ke-2 yang menggunakan metode latihan menggiring bola zig-zag

Post Test: tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di salah satu lapang sepak bola Jalancagak

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Metode latihan menggiring bola zig-zag adalah bentuk latihan menggiring yang melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu.

Kemampuan menggiring bola zig-zag adalah keterampilan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan efektif, sambil menggiring bola sepak yang diukur dengan tes keterampilan menggiring bola (dribbling).

Subjek Penelitian

Populasi

Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini

adalah pemain Sepakbola Ekstrakurikuler SMA NEGERI 1 JALANCAGAK yang berjumlah 25 orang.

Sampel

Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah Pemain Ekstrakurikuler Sepakbola SMA NEGERI 1 JALANCAGAK. Dalam penelitian ini, dari populasi 25 orang pemain dipilih 15 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (purposive sample), dengan kriteria sebagai berikut:

Keaktifan mengikuti latihan rutin di SMA NEGERI 1 JALANCAGAK minimal 3 kali setiap minggu.

Sudah pernah mengikuti/memperkuat tim SMA NEGERI 1 JALANCAGAK dalam beberapa kejuaraan/kompetisi.

Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijin tidak hadir mengikuti latihan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsini Arikunto (2010 : 192) “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

Instrumen tes

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (dribbling) adalah stopwatch. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (dribbling) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik drilbbling.

Menurut Subagyo Irianto, dkk. (2010: 4-5) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola/ dribbling sebagai berikut: Keterangan :

a. Peralatan

-Lapangan sepakbola

-Pancang besi yang diberi peralon 8 buah dengan panjang minimal 1,5 meter

- 1 buah bola
- Stopwatch
- Kapur
- Alat tulis
- Meteran panjang

b. Pelaksanaan

Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis start).

Pemain bersiap diposisi start.

Setelah mendengarkan aba-aba dari testor „ya”, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang berurutan dan kembali menuju garis finish.

Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.

Stopwatch dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis finish.

Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes medribbling bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test mendribbling bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data Post-test setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan zig-zag.

Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian treatment, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, kamis, sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

Teknik Analisis Data

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

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang akan di analisis, selain itu untuk mengetahui homogen tidaknya sampel yang berasal dari populasi. Pengujian menggunakan uji chi-square dari data pre-test dan post-test pada kedua eksperimen dengan dibantu program SPSS 16.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan rata-rata antara eksperimen I dan eksperimen II. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

DAFTAR PUSTAKA

- AndhiSetyawan.(2010).Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag Dan Shuttle Run Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. FIK: UNY.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). Statistik Terapan: Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Coever, Wiel (1987). Pembinaan Pemain Ideal. PT. Gramedia
- Hamdani, (2015). Strategi belajar mengajar. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: CV. Tumbak Kusuma.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. Paedagogia. Jilid 11. Nomor Februari 2008. 74-89.
- Kartono. (1986). Metode Penelitian. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

- Luxbacher, Joseph. (2011). Sepakbola Soccer steps to success Agusta Wibawa PT Rajagrafindo persada Jakarta.
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. Skripsi. Yogyakarta : FIKUNY
- Mielke, Danny (2007), Dasar-dasar Sepakbola, Bandung: Pakar Raya Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Noer, Hamidsyah. (1995). Kepelatihan Dasar. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Saputra. 2002. Tujuan Lari Zig zag Artikel <http://www.google.com>. (diunduh pada tanggal 5 Agustus 2016).
- Soekatamsi. (1985). Permainan Sepak Bola. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta.: FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Witarsa, Aang. (1984). Latihan Teknik Sepak Bola. Jakarta: Pusdiklat PSSI.