

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE ZIG-ZAG* DAN *DRIBBLE HORIZONTAL* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA GAWOK

Rizki Pradana Bagaskara¹, Agustanico Dwi Muryadi², Untung Nugroho³
^{1,2,3}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Keyword	Abstrac
Zig-zag Dribble, Horizontal Dribble, Soccer	<i>The Purpose of this study was to determine the effect of dribble zig-zag, horizontal dribble, and the difference in the effect of zig-zag dribble and horizontal dribble training on the ability to dribble on the SSB Putra Gawok in 2020. This research is a quantitative study using the pretest – post-test experimental method. The reaserch was carried out with a pretest and given treatment and ended with a final test (post-test). This reaserch was conducted to determine the effect of zig-zag dribble and horizontal dribble on the ability to dribble. The research subjects were SSB Putra Gawok, totaling 30 athletes. The data collection technique is a dribbling agility measurement test. Data analysis used the prerequisite test data analysis (normality test and homogeneity test) and difference test. The results showed that there was an effect of dribble zig-zag and horizontal dribble training on the ability to dribble at SSB Putra Gawok in 2020, because thr t value obtained was – 3.309, which was smaller than t table 5.916 and the significant number was $0.003 < 0.05$, so There is a significant diference in the score of the dribble skill level between the two groups after being given treatment. This shows that from the results of the analysis of dribble zig-zag and horizontal dribble treaning on the ability to dribble the ball, it has a different effect. The conclusion of this research it that the dribble zig-zag has a better effect on the ability to dribble in soccer school arhletes (SSB) in 2020.</i>
Corresponding Author	
Rizki Pradana Bagaskara Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Indonesia Email:	

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk megetahui pengaruh latihan dribble zig-zag, dribble horizontal, serta perbedaan pengaruh dribble zig-zag dan dribble horizontal terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Putra Gawok Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen *pretest–post-test*. Penelitian dilaksanakan dengan tes awal (*pretest*) dan diberikan perlakuan (*treatment*) dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola. Subjek penelitian adalah SSB Putra Gawok yang berjumlah 30 atlet. Teknik pengumpulan data adalah dilakukan tes pengukuran kelincahan menggiring bola. Analisis data menggunakan uji prasyarat analisis data (uji normalitas dan uji homogenitas) dan uji perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hasil latihan *dribble zig-zag dan dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Putra Gawok Tahun 2020, karena nilai t yang diperoleh sebesar – 3,309 lebih kecil dari t_{tabel} 5,916 dan angka signifikan $0,003 < 0,05$ sehingga ada perbedaan signifikan nilai tingkat keterampilan *dribble* antara kedua kelompok setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan dari hasil analisis latihan *dribble zig-zag dan dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola mempunyai pengaruh yang berbeda. Simpulan penelitian ini adalah *dribble zig-zag* lebih baik pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Tahun 2020.

Kata Kunci: Dribble Zig-Zag, Dribble Horizontal, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan (Febrianto, 2017:3). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, 2013:2).

Belum ada yang tahu kapan tepatnya sepak bola diciptakan, namun kabarnya permainan ini dimulai di Tiongkok pada masa Dinasti Han. Saat itu orang membuat permainan bola kulit yang harus ditendang masuk ke sebuah jarring kecil. Permainan ini juga mulai muncul di sejumlah Negara, seperti Jepang, Roma dan Yunani. Sepak bola modern lalu dikenal masyarakat Inggris hingga terbentuknya asosiasi olahraga tersebut pada tahun 1863. Sepak bola terus berkembang sampai akhirnya muncul ide pembentukan asosiasi sepak bola dunia pada tahun 1886. Barulah di Tahun 1904, *Federation Internationale De Football Association* (FIFA) terbentuk di Paris, Prancis.

Permainan sepak bola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga bola besar yang identik dengan permainan bola kaki yang dimainkan oleh dua regu dan saling berhadapan. Di dalam permainan sepak bola, setiap regu terdiri dari 11 pemain inti yang berada di lapangan dan maksimal 7 pemain cadangan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang musuh sebanyak banyaknya dan memenangkan pertandingan.

Di Indonesia permainan sepak bola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa. Munculnya klub-klub sepak bola merupakan wujud perkembangan sepak bola Indonesia. Diadakannya Liga Super Indonesia ataupun kompetisi antar klub-klub di Indonesia merupakan wujud kepedulian pemerintah terhadap sepak bola di tanah air. Kompetisi tersebut diharapkan dapat memunculkan pemain-pemain sepak bola yang berkualitas dunia dan mengangkat pesepak bola Indonesia di tingkat Internasional.

Teknik dasar sepak bola merupakan suatu cara yang digunakan dalam pelaksanaan permainan sepak bola. Dalam bermain sepak bola pemain harus memiliki keterampilan dan kemampuan serta menguasai gerakan teknik-teknik dasar pada permainan sepak bola (Tonnessen, dkk, 2014). Hal ini sangat dibutuhkan karena latihan teknik dasar sepak bola bertujuan untuk mengembangkan keterampilan serta kemampuan pada pemain tersebut (Pfirrmann, dkk, 2016). Teknik dasar dalam permainan sepak bola, meliputi mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), dan lemparan kedalam (*throw in*). Pemain sepak bola harus menguasai semua teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya dalam menggiring bola (*dribbling*).

Sri dan Nur (2014:47) dalam Clive Gifford mengatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik berlari dengan membawa bola dengan cepat dan tepat serta menguasainya sehingga bola tidak mudah diganggu oleh lawan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah 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 (Koger dalam Tryanda, 2017: 23). Menurut Koger dalam Tryanda (2017:23), ada konsep dasar yang harus dikuasai antara lain bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak di antara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah untuk merebut bola.

Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat dan menahan

bola tetap dalam penguasaan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik diperlukan latihan terus menerus sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Di dalam latihan *dribbling* terdapat macam-macam variasi menggiring bola di antaranya adalah *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal*. Latihan *dribble zig-zag* merupakan bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya atlet menggiring bola dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam menggiring bola. Latihan *dribble horizontal* merupakan bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan dua patok, di dalam pelaksanaannya atlet menggiring bola dengan menggunakan tonggak atau patok, di dalam pelaksanaannya atlet menggiring bola dengan arah lurus ke depan dari suatu daerah ke daerah lain.

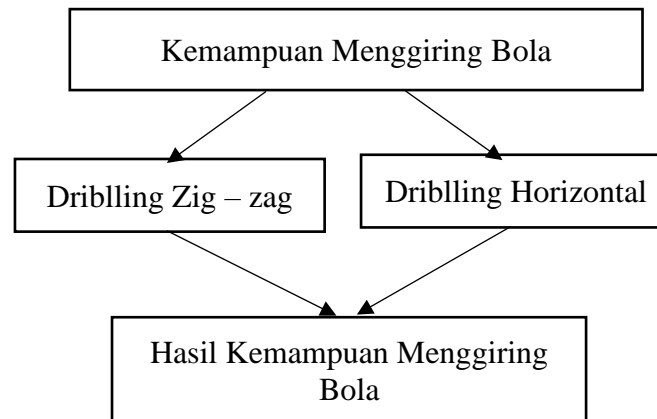
Perkembangan sepak bola di Kabupaten Sukoharjo sudah sangat baik. Terbukti dari lahirnya sejumlah Sekolah Sepak Bola (SSB) yang menciptakan bibit muda berkompeten, salah satunya Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok). Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok merupakan wadah suatu wadah atau organisasi sepak bola yang mempunyai tujuan untuk membina membimbing, mengarahkan dan melatih anak-anak pemula agar nantinya bisa menjadi pemain sepak bola yang terampil dan berprestasi. Di Sukoharjo terdapat beberapa SSB salah satunya adalah SSB Putra Gawok. SSB Putra Gawok ini dibentuk atau didirikan pada 10 Mei 2018 ini langsung mendapat respon positif dari masyarakat setempat. Terbukti dengan banyaknya orang tua yang peduli akan pentingnya prestasi dan kegiatan positif bagi buah hatinya sehingga mereka mengikut sertakan anaknya untuk berlatih sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok ini, Meskipun baru berjalan dua tahun SSB ini sudah mengikuti ajang turnamen bergengsi seperti Biskuat *Cup* dan Dispora *Cup*.

Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Di SSB inilah bibit-bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepakbola. Pada SSB Putra Gawok anak anak yang berlatih di sana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai *dribble* yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak anak kesulitan dalam menggiring bola dengan terarah. Keadaan ini mengundang peneliti untuk melakukan kajian secara mendalam tentang perbandingan latihan menggiring bola menggunakan latihan menggiring bola secara *zig-zag* dan *horizontal*. Mengapa peneliti mengambil penelitian model latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* dibanding model latihan lain dikarenakan model latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* ini lebih sangat efektif, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah dan jarak lari lurus lebih pendek dan kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan perbandingan latihan model *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* ini, agar atlet SSB Putra Gawok dapat menggiring bola dengan baik.

Teknik menggiring bola sangat diperlukan dalam sebuah permainan sapak bola khususnya dalam membangun serangan ke dalam area pertahanan lawan untuk menciptakan sebuah gol. Permasalahan yang muncul yaitu seringnya kehilangan bola saat menggiring bola dikarenakan perkenaan kaki dengan bola kurang tepat, sulitnya menguasai bola sehingga bola mudah direbut oleh lawan, kurangnya pemahaman tentang latihan menggiring bola menggunakan variasi *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal*. Suksesnya sebuah materi itu tergantung dari program latihan yang tersusun dan terencana, oleh karena itu permasalahan yang ke dua yaitu kurang adanya variasi latihan menggiring bola oleh pelatih kepada atlet.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan kajian tentang “Perbandingan Latihan *Dribble Zig-zag* dan *Dribbling Horizontal* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok Kabupaten Sukoharjo Provinsi Jawa

Tengah Tahun 2020”



Kemampuan merupakan salah satu unsur dalam permainan sepak bola yaitu saat menggiring bola, dengan memiliki kemampuan yang baik maka dapat menggiring bola dengan baik. Dalam kemampuan menggiring, kemampuan pemain yang melakukan harus dapat menempatkan diri dengan posisi yang benar saat melakukan menggiring. Dalam meningkatkan keterampilan menggiring dalam dalam sepak bola dapat dilakukan dengan beberapa metode latihan, diantaranya dengan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal*. Dalam kemampuan menggiring bola dengan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* apabila dilihat dan pelaksanaannya mempunyai tujuan yang sama, yaitu untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola, hanya yang membedakan pada cara pelaksanaan.

Dribble zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok dengan bola melewati rambu-rambu yang telah disediakan, dengan tujuan kemampuan berubah arah dengan cepat. *Dribble horizontal* adalah suatu macam bentuk latihan menggiring bola secara lurus mengikuti rambu-rambu yang telah disediakan, dengan tujuan kemampuan menggiring bola secara cepat dan tepat. Adapun pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola karena kemungkinan cedera lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam melakukan tes kemampuan menggiring bola.

Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan menggiring bola, metode dan media yang digunakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kelincahan menggiring bola. Maka peneliti membuat skema penelitian, mulai dari tes awal untuk mengetahui kemampuan yang diberikan *treatment* yaitu *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal*. Kemudian diberikan suatu latihan yang sama dalam jangka waktu tertentu, yaitu 18 kali pertemuan setelah itu akan dilakukan tes akhir untuk melihat hasil peningkatan setelah diberikannya perlakuan atau *treatment*.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan dalam penelitian ini adalah : "*Two Group Pretest-Posttest Design*". Variabel dalam penelitian ini terdiri atas: Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Tenaga Mulya beralamat di Jalan Pramuka no.1 Desa Blimbing, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2021 sampai dengan tanggal 21 Maret 2021 dengan tiga kali latihan dalam satu minggu sebanyak 18 kali pertemuan. Menurut Nia Lavenia (2019: 13) "Proses latihan

selama 18 kali pertemuan sudah dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan menetap”.

Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas dalam penelitian ini adalah: *Dribble Zig-Zag*, *Dribble Horizontal*. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Populasi penelitian sejumlah 40 atlet SSB Putra Gawok tahun 2020. Sampel penelitian ini adalah peserta SSB Putra Gawok tahun 2020 sebanyak 30 atlet. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Zulfadrial (2012: 86) “pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya”. Ciri-ciri sampel yang termasuk dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kelompok umur di atas umur 7 tahun, Tinggi badan minimal 140 cm, Berat badan ideal 23 kg, Kondisi fisik.

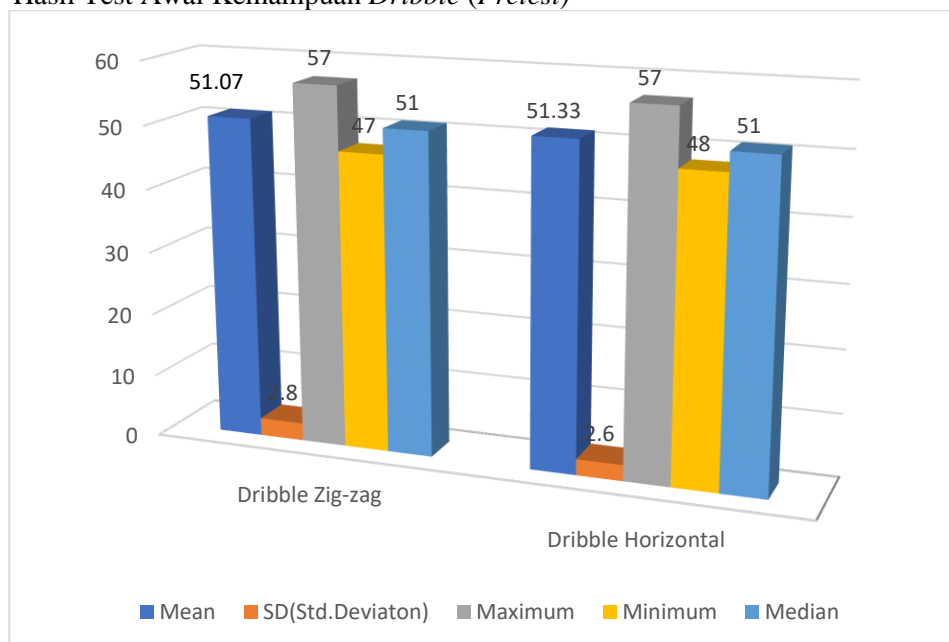
Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada prestasi kelincahan menggiring pada tes awal. Setelah hasil tes awal diranking kemudian subyek yang memiliki prestasi secara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 dan kelompok 2 dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan petunjuk pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dari Nurhasan (2007:212). Analisis data menggunakan rumus pendek dan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-zag* dan *Dribbling Horizontal* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok Tahun 2020”,. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok. Kelompok 1 *Dribble Zig-zag* dan kelompok 2 *Dribble Horizontal*. Hasil penelitian sebagai berikut :

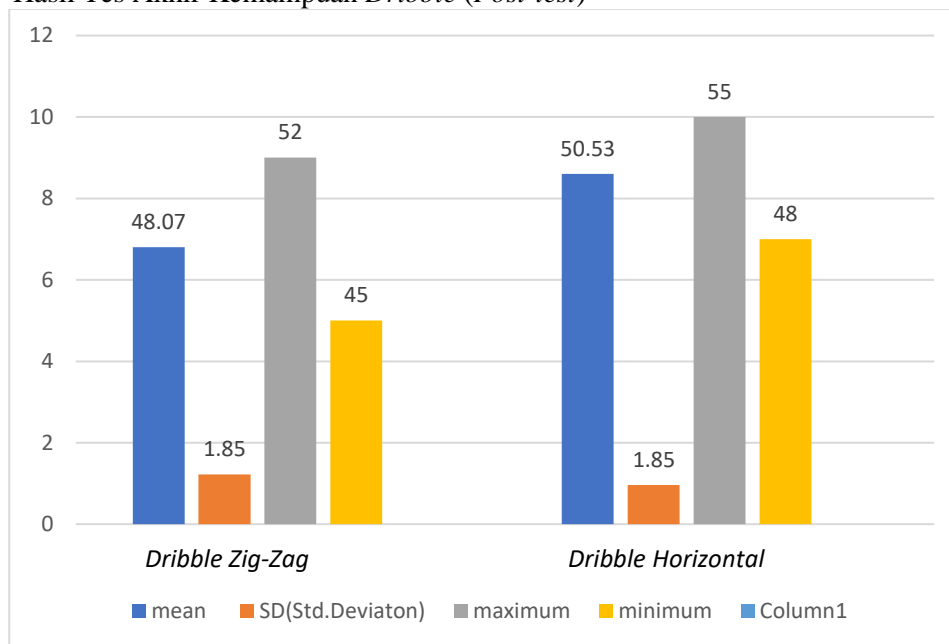
1. Hasil Test Awal Kemampuan *Dribble* (Pretest)



Gambar 1. Grafik Hasil Tes Awal Kemampuan *Dribble* (pretest)

Berdasarkan hasil tes awal menunjukkan rata-rata tingkat kemampuan *Dribble* kelompok *Dribble Zig-zag* sebesar 51,07 dengan nilai tertinggi sebesar 57, nilai terendah 47, dan standar deviasi sebesar 2,79. Sedangkan rata-rata untuk kelompok *Dribble Horizontal* sebesar 51,33 dengan nilai tertinggi 57, nilai terendah 48, dan standar deviasi sebesar 2,55. Kedua-duanya mempunyai nilai yang sama pada nilai tertinggi dan mempunyai nilai yang berbeda pada nilai terendah karena sudah menggunakan metode pembagian kelompok dengan *ordinal pairing*.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan *Dribble* (*Post-test*)



Gambar 2. Grafik Hasil Tes Akhir Kemampuan *Dribble* (*Post-test*)

Berdasarkan hasil tes akhir menunjukkan rata-rata tingkat kemampuan *Dribble* kelompok *Dribble Zig-zag* sebesar 48,07 dengan nilai tertinggi sebesar 52, nilai terendah 45, dan standar deviasi sebesar 22,21. Sedangkan rata-rata untuk kelompok *Dribble Horizontal* sebesar 50,53 dengan nilai tertinggi 55, nilai terendah 48, dan standar deviasi sebesar 1,85. Dilihat dari nilai rata-rata tersebut menunjukkan kelompok *Dribble Zig-zag* lebih tinggi tingkat kemampuan *Dribble* dari kelompok *Dribble Horizontal*, hal ini menunjukkan bahwa *Dribble Zig-zag* lebih efektif meningkatkan tingkat kemampuan *dribble* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan *shapiro wilk* untuk taraf signifikan 5% (0,05) dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

	Kelompok	<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	Kelompok A	.960	15	.686
	Kelompok B	.944	15	.438
<i>Post-test</i>	Kelompok A	.916	15	.165
	Kelompok B	.926	15	.239

Berdasarkan tabel 1 diketahui uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro wilk test*. Uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro wilk test* dengan menggunakan SPSS 25.

- a. Data hasil tes awal untuk kelompok A *Dribble Zig-zag*
 Berdasarkan hasil tes, didapatkan nilai signifikansi $0,960 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal
- b. Data hasil tes akhir untuk kelompok A *Dribble Zig-zag*
 Berdasarkan hasil tes, didapatkan nilai signifikansi $0,916 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.
- c. Data hasil tes awal untuk kelompok B *Dribble Horizontal*
 Berdasarkan hasil tes, didapatkan nilai signifikansi $0,944 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.
- d. Data hasil tes akhir untuk kelompok B *Dribble Horizontal*
 Berdasarkan hasil tes, didapatkan nilai signifikansi $0,926 > 0,05$ sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam perhitungan ini menggunakan *Levene's test* yang dihitung menggunakan SPSS 25.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Pretest dan Post-test

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>	
		F	Sig.
<i>Pretest</i>	<i>Equal variances assumed</i>	,470	,499
	<i>Equal variances not assumed</i>		
<i>Posttest</i>	<i>Equal variances assumed</i>	,053	,820
	<i>Equal variances not assumed</i>		

Hasil uji *Levene's* didapatkan nilai signifikansi tes awal (*pretest*) sebesar $0,499 > 0,05$ dan nilai signifikan tes akhir (*post-test*) $0,820 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan asumsi homogenitas varians terpenuhi, yang artinya tidak ada perbedaan variasi yang signifikan di antara kelompok data.

C. Hasil Analisis Data

1. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

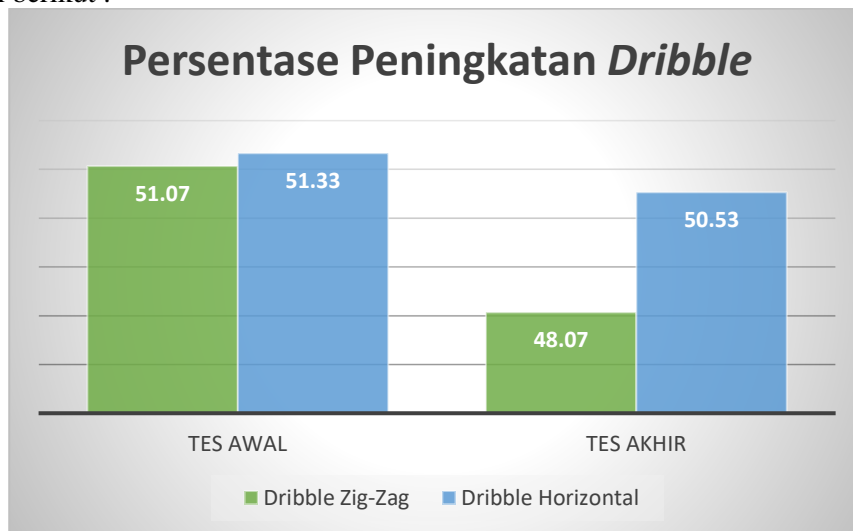
Setelah diberi perlakuan, yaitu kelompok A diberi perlakuan *dribble zig-zag* dan kelompok B diberi perlakuan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Hasil uji tes akhir antara kelompok A dan kelompok B yaitu :

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok

Kelompok	N	Mean	Signifikan
Kelompok A	15	48,07	0,003
Kelompok B	15	50,53	0,003

Berdasarkan hasil pengujian tes akhir dengan *T-Test (independent sampel t test)* antara kelompok A *dribble zig-zag* dan kelompok B *dribble horizontal* diperoleh nilai signifikan $0,003 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa antara kelompok A dan kelompok B setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan pengaruh *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Rata-rata hasil tes kelompok A *dribble zig-zag* sebesar 48,07 lebih

kecil dibandingkan dengan rata-rata hasil kelompok B *dribble horizontal* yaitu 50,53 menunjukkan bahwa *dribble zig-zag* lebih baik dibandingkan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Hasil *treatment dribble zig-zag* dibandingkan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020 dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 3. Grafik Nilai Rata-rata Pretest dan Post-test

Tabel 4. Persentase Peningkatan kemampuan Dribble

Kelompok	Tes awal	Tes akhir
<i>Dribble zig-zag</i>	51,07	48,07
<i>Dribble horizontal</i>	51,33	50,53

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir antara kelompok A *dribble zig-zag* dan kelompok B *dribble horizontal* diperoleh peningkatan yaitu :

1. Perlakuan *dribble zig-zag*

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{51.07-48.07}{51.07} \times 100\% = 5,87\%$$

Persentase peningkatan perlakuan *dribble zig-zag* didapatkan sebesar 5,87 %

2. Perlakuan *dribble horizontal*

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{51.33-50.53}{51.33} \times 100\% = 1,55\%$$

Persentase peningkatan perlakuan *dribble horizontal* didapatkan sebesar 1,55%

2. Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis pada dasarnya merupakan langkah untuk menguji apakah pertanyaan yang dikenal dalam perumusan hipotesis dapat diterima atau ditolak.

Untuk menguji hipotesis penelitian yang digunakan teknik *t-test* dengan taraf signifikan 5%. Rangkuman hasil perhitungan *t-test* dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

- a. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok Tahun 2020

Tabel 5. Hasil Dribble Zig-zag setelah dilakukan pretest dan post-test

Kelompok	N	Nilai rata – rata		Persentase
		Pretest	Post-test	
<i>Deibble Zig-zag</i>	15	51,07	48,07	5,87%

Berdasarkan tabel data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *dribble zig-zag* ada pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring bola pada atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020, dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 51,07 dan rata-rata *post-test* sebesar 48,07 dengan persentase peningkatan sebesar 5,87%. Dengan demikian hipotesis dapat dikatakan “ada pengaruh yang signifikan latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020”, diterima. Artinya latihan *dribble zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020.

- b. Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok Tahun 2020

Tabel 6. Hasil Dribble Horizontal setelah dilakukan *pretest* dan *post-test*

Kelompok	N	Nilai rata-rata		Persentase
		<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>	
<i>Dribble horizontal</i>	15	51,33	50,53	1,55%

Berdasarkan data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *dribble horizontal* ada pengaruhnya terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020, dilihat dari rata-rata *pre-test* sebesar 51,33 dan rata-rata *post-test* sebesar 50,53 dengan presentase peningkatan sebesar 1,55%. Dengan demikian hipotesis dapat dikatakan “ada pengaruh yang signifikan latihan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020”, diterima. Artinya latihan *dribble horizontal* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020.

- c. Lebih baik latihan *dribble zig-zag* daripada *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok 2020

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara *Dribble Zig-zag* dan *Dribble Horizontal*.

Kelompok	N	Rata - rata		MD	Persentase
		<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>		
<i>Dribble zig-zag</i>	15	51,07	48,07	2,467	5,87%
<i>Dribble horizontal</i>	15	51,33	50,53	2,467	1,55%

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan pada kelompok *dribble zig-zag* dengan persentase peningkatan sebesar 5,87% dan untuk kelompok *dribble horizontal* dengan persentase sebesar 1,55%. Hasil ini menunjukkan bahwa *dribble zig-zag* lebih baik pengaruhnya dibandingkan *dribble horizontal* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Dengan demikian hipotesis dapat dikatakan “pengaruh latihan *dribble zig-zag* lebih baik pengaruhnya dibandingkan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020”, diterima. Artinya latihan *dribble zig-zag* lebih baik pengaruhnya dibandingkan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: 1. diadakan *pretest* dengan

tujuan supaya keterampilan *dribble* atlet diketahui, 2. pemberian *treatment* latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* sebanyak 16 kali pertemuan, 3. kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan *dribble* terhadap subjek yang diberi perlakuan. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap keterampilan *dribble* dapat dibuktikan dengan nilai *pretest* dan *post-test*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test* dapat dilihat adanya pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Berdasarkan hasil peresentase peningkatan diperoleh nilai 5,87% *dribble zig-zag* dan 1,55% *dribble horizontal*, dan diperoleh rata-rata pada kelompok *dribble zig-zag* sebesar 51,07 untuk *pre-test* dan 48,07 untuk *post-test*, untuk kelompok *dribble horizontal* memperoleh nilai rata-rata sebesar 51,33 untuk *pretest* dan 50,53 untuk *post-test*. Adanya peningkatan kemampuan menggiring bola karena adanya metode latihan *dribble zig-zag* dan *dribble horizontal* yang dilakukan berulang-ulang, sehingga kemampuan dalam melakukan *dribble* meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa atlet yang keterampilan *dribble* meningkat dan ada yang menurun. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan pre-eksperimen, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan atlet di luar jadwal latihan atau *treatment* yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi atlet yang keterampilan menggiring bolanya justru menurun dimungkinkan atlet tersebut tidak mengikuti latihan serius, dan juga ada atlet yang kurang enak badan pada saat pengambilan data *post-test* sehingga ketrampilannya kurang maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh hasil latihan kemampuan *dribble* dengan *dribble zig-zag* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok 2020 dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh hasil latihan keterampilan *dribble* dengan *dribble horizontal* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020 dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$.
3. Pada latihan atau *treatment dribble zig-zag* lebih baik dibandingkan latihan atau *treatment dribble horizontal* terhadap kemampuan menggiring bola pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Gawok tahun 2020. Presentase peningkatan *treatment dribble zig-zag* didapatkan sebesar 5,87% dan presentase peningkatan *treatment dribble horizontal* didapatkan sebesar 1,55%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, A. 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Abid, WME, Purnomo, E. dan Kresnadi, H. 2013. Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin. *PJI (Jurnal Penjaskes)*, Vol 2. Pontianak: Universitas Tanjung Pura.
- Ar dona, R. 2014. *Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring bola*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dahlan, M. 2010. *Pengaruh Latihan Zig zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta.

- Dinata, M. 2007. *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Febrianto, F. dan Bulqini, A. 2017. *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim*. JP (*Jurnal Penjaskes*), Vol. 2 (1). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambat Kesuma.
- Indiyanto. 2016. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Bagian dalam terhadap Tendangan Pinalti. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 4 (4). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Nawi, M. 2015. *Journal Relationship Between Illinois Agility Test And Reaction Time In Male Athletes Turaif Northern Border*. Saudi Arabia: University.
- Mulyasa. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Negara, IV. Dinata, M. dan Suranto. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 2 (4). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Debdikbud.
- Priyanto. Duwi. 2012. *Belajar Cepat Olah Data dengan SPSS*. Yogyakarta: CV ANDI OFFEST
- Purwanto. 2010. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta. Pustaka belajar
- Retama, MA. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2018. Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 6 (4). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Rizki, FC. 2015. *Pengaruh Latihan Zig-zag terhadap Menggiring Bola di Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS N 2 Pontianak*. Skripsi. Pontianak: Universitas Tanjung Pura.
- Sanjaya, TWW. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2015. Motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa kelas VIII SMP. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 3 (3). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Sanyoto, M. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setyawan, A. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag dan Shuttle Run dengan Metode Interval terhadap Keterampilan Menggiring Bola (dribbling) dalam Permainan Sepak Bola*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soegianto dan Sodjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Debdikbud, Jakarta.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sukadiyanto. 2005. *Metode Pendidikan dan Metodologi Melatih Fisik Pemain sepak bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.
- Syafruddin. 2017. *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. FKI. UNP.
- Tryanda, A. 2017. *Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- 39 Udiyana, INSD. Kanca, IN. dan Sudarmada, IN. 2014. *Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig-zag Run terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 1. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Jakarta: Kemenpora.

- Wedana, IMA, Sudiana, I. dan Wahyuni, NPDS. 2004. Pengaruh Pelatihan Zig-zag Run dan Lari 60m terhadap Volume Oksigen Maksimal (vo2 maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Wardani, A. S. P., dan Irawadi, H. 2020. *Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run dengan Latihan Lateral Run terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U - 14 SSB Putra Wijaya FC Padang*. *Jurnal Patriot* 2(1):62 – 72.