

## PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE FIGURE EIGHT* DAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* SISWA EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 2 BEJEN KABUPATEN TEMANGGUNG

Visensius Nur Dwianto  
email: [nurdwianto55@gmail.com](mailto:nurdwianto55@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The mastery of the fundamental dribbling techniques in soccer is a skill that every soccer athlete should possess; however, the dribble speed of the soccer athletes at SMP N 2 Bejen is in the lower category, and their accomplishments have not yet reached the highest level. Experimental research using a quantitative methodology is the research design used. Students from SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency who participated in extracurricular football were the study's population. This study used a total sampling approach as its sampling method. Thirty football players from SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency were used in the study. The findings of this study show that the figure eight dribble training method was employed in research on extracurricular football students at SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency, with an average score of 23.89. Students perform on the pre-test using the Z pattern training approach on average in 29.50 seconds, while athletes perform on the post-test on average in 23.90 seconds. Conclusion Students at SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency who play extracurricular football benefit by 23.18% by using the figure eight dribble training method. Application of the dribble z pattern training approach has a 23.43% positive impact on football extracurricular student athletes at SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency. At SMP N 2 Bejen in Temanggung Regency, the z pattern dribble training approach is more successful in improving the dribbling skills of soccer extracurricular students.*

**Keywords:** *Figure Eight Exercises, Z Pattern Exercises, Soccer*

### Abstrak

Penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam sepak bola merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap atlet sepak bola; namun kecepatan *dribble* atlet sepak bola SMP N 2 Bejen termasuk dalam kategori rendah, dan prestasi mereka belum mencapai level tertinggi. Penelitian eksperimen dengan menggunakan metodologi kuantitatif merupakan desain penelitian yang digunakan. Populasi penelitian adalah siswa SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan total sampling sebagai metode pengambilan sampelnya. Tiga puluh pemain sepak bola dari SMP N 2 Bejen di Kabupaten Temanggung digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *dribel* angka delapan digunakan dalam penelitian pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung dengan nilai rata-rata 23,89. Siswa melakukan pre-test dengan pendekatan latihan pola Z rata-rata dalam waktu 29,50 detik, sedangkan atlet melakukan *post-test* rata-rata dalam waktu 23,90 detik. Kesimpulan Siswa SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola memperoleh manfaat sebesar 23,18% dengan menggunakan metode latihan *dribel* angka delapan. Penerapan pendekatan latihan pola *dribble z* memberikan dampak positif sebesar 23,43% terhadap atlet siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung. Di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung pendekatan latihan *dribble* pola z lebih berhasil meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola.

**Kata kunci:** Latihan *Figure Eight*, Latihan *Z Pattern*, Sepakbola

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah suatu proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat memajukan, mengembangkan, dan membina bangsa untuk mencapai rekreasi, kejayaan, dan prestasi puncak dalam rangka mewujudkan manusia Indonesia yang berkualitas tinggi berdasarkan Pancasila. potensi pertumbuhan jasmani dan rohani sebagai pribadi dan sebagai anggota masyarakat. Permainan, kontes/pertandingan, dan latihan fisik yang kuat adalah bentuknya. Olahraga didefinisikan sebagai setiap kegiatan yang berhubungan dengan olahraga yang perlu dikendalikan dan memerlukan pembinaan, pembinaan, pembinaan, dan pengawasan berdasarkan Pasal 1 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005..

Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk memperdalam pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki oleh siswa dari berbagai bidang. Baik di sekolah maupun di luar sekolah, kegiatan tersebut dilakukan secara tatap muka setelah jam sekolah. Pembinaan generasi muda yang gemar olah raga dan menyadari manfaat olah raga baik bagi kesehatan jasmani maupun rohani merupakan salah satu tujuan kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu wadah untuk mempromosikan siswa di lembaga pendidikan atau sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa di luar waktu belajar yang diwajibkan. Kegiatan ini tersedia di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk membantu anak mengembangkan kepribadian, bakat, dan keterampilannya dalam berbagai bidang. Kegiatan di luar kelas (Apriyanto, 2018: 2).

Sepak bola adalah olahraga tim yang menggabungkan komponen taktis, mental, teknis, dan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa permainan ini perlu mendapat perhatian untuk ditingkatkan melalui prosedur latihan yang berlarut-larut dengan tujuan tertentu. Sepak bola dimainkan untuk alasan selain menjaga kebugaran atau mengisi waktu luang, seperti untuk mewujudkan cita-cita menjadi pemain sepak bola profesional. Ada 4 tujuan mendasar atlet saat ini, yaitu: (1). Mereka yang mengikuti olahraga untuk rekreasi, (2). Tujuan pendidikan. (3). Sehat secara fisik sampai tingkat tertentu, dan (4). mencapai tujuan atau prestasi tertentu (Nugroho, 2016, 3). Lapangan permainan harus benar-benar alami atau, jika aturan kompetisi mengizinkan, permukaan bermain yang sepenuhnya buatan kecuali jika peraturan kompetisi mengizinkan dan kombinasi terpadu bahan buatan dan alami (sistem hybrid). Warna permukaan buatan harus hijau, dimana permukaan buatan digunakan dalam pertandingan kompetisi antara tim perwakilan dari asosiasi sepak bola nasional yang berafiliasi dengan FIFA atau pertandingan kompetisi klub internasional, permukaan harus memenuhi persyaratan Program Kualitas FIFA untuk Turf Sepak Bola atau Standar Pertandingan Internasional, kecuali dispensasi khusus diberikan oleh IFAB.

Pemain sepak bola sering berlatih menendang, mengoper, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola, menyundul, dan kemampuan lainnya untuk meningkatkan permainan mereka. Biasanya, seorang pelatih akan melatih para pemainnya kemudian mengevaluasi hasilnya untuk

menentukan berhasil atau tidaknya pelatihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan bermain para pemainnya. Karena pelajaran ini dapat dipandang sebagai mata pelajaran yang harus diajarkan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, umumnya cocok untuk pelatih yang mengajar atau melatih di sekolah sepak bola (Wiriadinata, 2013: 4).

Latihan ketangkasan yang dimodifikasi adalah " *dribble figure eight* ". Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengubah arah dan bereaksi. Tentu saja memiliki kemampuan menggiring bola yang baik juga berkaitan dengan hal ini. Pemain menggiring bola melalui kerucut di setiap belokan sambil bergerak di sepanjang lapangan yang sudah diberi tanda yang berbentuk menyerupai angka delapan (Yulian, 2016: 8).

Salah satu teknik untuk mengasah kemampuan *dribbling* adalah *Dribble Z Pattern*. *Dribble* pola Z ini menggunakan lapangan dengan empat buah kerucut sebagai penanda batas area yang diberi jarak 20 yard, semua kerucut memiliki panjang 5 yard, dan tanda yang melintang sepanjang 10 yard yang membentuk huruf Z.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Bejen sudah banyak menorehkan prestasi yang membanggakan bagi sekolah, kegiatan turnamen seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) di Kabupaten Temanggung, berikut data prestasi SMP N 2 Bejen dapat penulis sajikan sebagai berikut:

No	Kejuaraan	Tahun	Peringkat
1	POPDA	2011	3
2	POPDA	2013	3
3	POPDA	2015	2
4	POPDA	2017	4
5	POPDA	2019	4

## METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimental dilakukan secara ketat untuk memastikan hubungan sebab akibat antar variabel, dan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Perlakuan yang diberikan kepada subjek atau item penelitian merupakan salah satu aspek kunci dalam penelitian eksperimen (Sugiyono, 2016). Peneliti ini akan membedakan pengaruh berlatih menggiring membentuk pola delapan dan menggiring berbentuk pola z terhadap kemampuan (kecepatan) menggiring bola yang dicapai kedua kelompok yang akan diperiksa sebelum intervensi dan setelah intervensi serta diberikan berbagai teori.

## HASIL PENELITIAN

Berikut temuan menganalisis deskriptif teknik membentuk angka delapan, berikut hasil yang didapat:

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Dribble XP	15	24.55	34.50	29.4313	2.99318
Posttest Dribble XP	15	19.66	28.32	23.8967	2.29342
Valid N (listwise)	15				

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata latihan *pretest dribble* dengan metode latihan *dribble figure eight* rata-rata membutuhkan waktu 29,43 detik, dengan rentang waktu 34,50 detik hingga 24,55 detik. Mengikuti pendekatan metode membentuk angka delapan, memiliki waktu *post-test* rata-rata 23,89 detik, dengan waktu maksimum 28,32 detik dan waktu terendah 19,66 detik.

Berikut temuan analisis deskriptif penelitian terhadap metode latihan *dribble z pattern*:

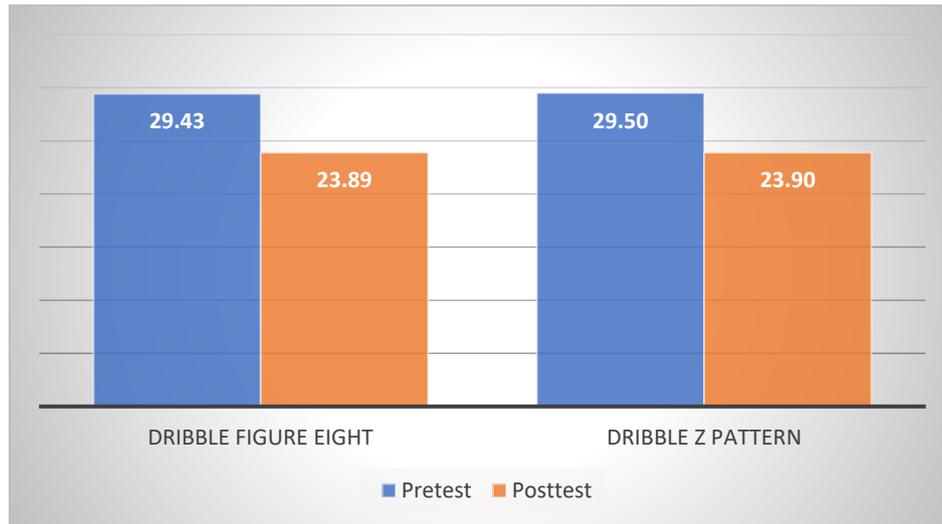
### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-test Dribble ZP	15	24.55	35.22	29.5073	3.08304
Post-test Dribble ZP	15	19.69	27.90	23.9007	2.49446
Valid N (listwise)	15				

Dengan waktu maksimum 35,22 detik dan waktu minimum 24,55 detik, pada tabel diatas terlihat rata-rata pretest latihan dribble sebelum menggunakan metode latihan dribble pola z adalah 29,50 detik. Setelah diterapkan pendekatan latihan dribble pola z diperoleh rata-rata post-test dengan waktu maksimal 27,90 detik dan waktu minimal 19,69 detik adalah 23,90 detik.

### Perbandingan rata-rata latihan *Dribble Figure Eight* dan *Dribble Z Pattern*

Variabel	Nilai		Rumus	Persentase
<i>Dribble Figure Eight</i>	<i>Pre-test</i>	29,43	$\frac{29,43-23,89}{23,89} \times 100$	23,18
	<i>Post-test</i>	23,89		
<i>Dribble Z Pattern</i>	<i>Pre-test</i>	29,50	$\frac{29,50-23,90}{23,90} \times 100$	23,43
	<i>Post-test</i>	23,90		



Berdasarkan tabel dan grafik di atas, kemampuan menggiring bola dengan pola angka delapan meningkat rata-rata sebesar 23,18%, sedangkan kemampuan menggiring bola dengan pola z meningkat sebesar 23,43%. Metode latihan dribble angka delapan tidak memiliki dampak yang sama dengan dribble pola z.

## PEMBAHASAN

Metode latihan *dribble figure eight* digunakan dalam penelitian pada anak yang bermain ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung. Atlet menyelesaikan dengan rata-rata waktu 29,43 pada *pre-test*. Pada awal latihan, siswa masih mengalami kesalahan dasar menggiring bola seperti kehilangan kendali atas kaki atau bola, dan kesulitan menerima metode latihan karena harus menggiring bola hingga membentuk angka delapan. Para pemain sepak bola SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menemukan bahwa metode latihan *figure eight* membuat mereka lebih cepat lelah karena lintasan *dribble* yang lebih sering berputar sehingga secara tidak sadar mereka berusaha menggiring bola secepat mungkin.

Metode latihan *z pattern* diterapkan dalam penelitian pada ekstrakurikuler pemain sepak bola SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung. Atlet menyelesaikan *pre-test* dengan waktu rata-rata 29,50. Pada awal latihan, siswa masih kesulitan menggiring bola dan melakukan kesalahan mendasar seperti hilang kendali, bingung, dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Atlet mendapat skor waktu rata-rata 23,90 pada *post-test*. Setelah beberapa sesi, siswa dapat memproses materi pelatihan secara efektif dan dapat menurunkan tingkat kesalahan yang terjadi saat mempraktekkan metode pelatihan. *Dribble z pattern* menekankan kesadaran akan gerakan atau pemrosesan bola sehingga pemain mempertahankan penguasaan bola, seperti yang dilakukan metode latihan *dribble figure eight*.

Strategi *dribble figure eight* dan *dribble z pattern* digunakan oleh peneliti. Namun metode latihan *dribble z pattern* lebih mudah diterima, metode latihan *dribble figure eight* lebih mudah dikuasai atlet di lapangan, dan memahami penjelasan materi yang diajarkan, menurut siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 2 Bejen, Kabupaten Temanggung. Beritahu ilmuwan tersebut.

Metode pelatihan angka delapan berbeda; Atlet banyak mengalami kebingungan saat menggunakannya, kesalahan *dribbling* sering terjadi, dan metode tersebut dianggap lebih sulit bagi siswa karena harus menggiring bola melewati rintangan yang membentuk angka delapan. Akibatnya, siswa lebih terburu-buru untuk menyelesaikan *dribble*. Oleh karena itu, metode latihan *z pattern* merupakan cara yang lebih efisien untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bermain sepak bola di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung sesuai dengan kerangka permasalahan yang ada saat ini adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan pendekatan latihan *dribble figure eight* yang dilakukan oleh pemain ekstrakurikuler sepak bola SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung memberikan dampak. Hasilnya adalah peningkatan 23,18% dalam kecepatan menggiring bola.
2. Penerapan metode latihan *dribble z pattern* pada pemain ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung memberikan dampak. Hasilnya bermanifestasi sebagai peningkatan 23,43% dalam kecepatan menggiring bola.
3. Di SMP N 2 Bejen Kabupaten Temanggung pendekatan latihan *dribble z pattern* lebih berhasil meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2014). *Permainan Sepakbola*. Solo: Era Intermedia.
- Asmara Hauri, Raka, Wiendhi. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Jurnal Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Apriyanto, Bilal. (2018). *Minat Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Negeri 5 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Brown, Lee. E. et al. (2015). *Training for Speed, Agility and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Irianto. (2015). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- KONI PUSAT. (2014). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional*. Jakarta
- Kosasih, Engkos. (2016). *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Akademika Presindo

- Luxbacher, Joseph A. (2018). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mansur, Ahmad, Ali. (2015). *Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosari Terhadap Faktor Pendukung Prestasi*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Oliver, Jon. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bola*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Pauweni, Mirdayani. (2012). *Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas di Kota Gorontalo*. Journal Of Physical Education and Sports. ISSN 2252-648X
- Rustanto, Heri. (2017). *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 6, No 2.
- Subandi, Bagas, Wahyu Prasetya. (2016). *Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTS N 2 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV
- The International Football Assosiation Board. (2020). *Laws Of The Game*. Switzerland: Muntergasse 9.
- Yulian, Ya'qub, Dwi. (2016). *Pengaruh Latihan Dribble Figure Eight dan Dribbling 15 Yard Turn Drill Terhadap kecepatan Dribbling Zig-Zag*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan