

## PENGARUH LATIHAN Z-PATTERN DAN X-PATTERN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DRIBBLING SEPAK BOLA PEMAIN SSB PUMA U-12 KABUPATEN DEMAK

**Abdurrohman**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*This research is an experiment with a quantitative descriptive method and uses a "two group pretest-posttest design". The population of all SSB Puma U-12 players and a sample of 16 players was taken using a purposive sampling technique. The test instrument uses a short dribbling test instrument with a validity of 0.735 and a reliability of 0.861. The results of the z-pattern exercise had 28.9 to a posttest of 25.7, in other words, an increase of 11.07%, while the average results of the x-pattern training group experienced an increase in the mean or average value of the pretest by 28.9 to posttest of 24.9 in other words an increase of 13.8%. The results of the t test for the z-pattern exercise obtained a sig.(2-tailed) value of 0.010 and the x-pattern exercise obtained a sig.(2-tailed) value of 0.011. The conclusions from this study were that there was an increase between before and after being given treatment through z-pattern training and x-pattern training to increasing the speed of dribbling football of SSB PUMA U-12 players in Demak Regency. Suggestions for trainers can make this exercise a variation of training to improve dribble abilities.*

**Keywords:** *z-pattern & x-pattern training, dribble speed, soccer.*

### **Abstrak**

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan "two group pretest-posttest design". Populasi seluruh pemain SSB Puma U-12 dan sampel berjumlah 16 pemain dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen tes menggunakan instrument tes short dribbling test dengan validitas 0,735 dan reliabilitas 0,861. Hasil latihan z-pattern memiliki 28,9 menjadi posttest sebesar 25,7 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 11,07%. Sedangkan hasil rata-rata kelompok latihan x-pattern mengalami peningkatan nilai mean atau rata-rata dari pretest sebesar 28,9 menjadi posttest sebesar 24,9 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 13,8%. Hasil uji t latihan z-pattern diperoleh nilai sig.(2-tailed) 0,010 dan latihan x-pattern diperoleh nilai sig.(2-tailed) 0,011. Simpulan dari penelitian ini ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan z-pattern dan latihan x-pattern terhadap peningkatan kecepatan dribbling sepak bola pemain SSB PUMA U-12 Kabupaten Demak. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan dribble.

**Kata kunci :** *latihan z-pattern & x-pattern, kecepatan dribble, sepak bola.*

## PENDAHULUAN

Berolahraga adalah cara populer untuk tetap bugar karena bisa dilakukan di mana saja. Menurut hukum angka. 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis yang ditujukan untuk mendorong, memajukan, dan mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial. Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Bagi orang yang rutin berolahraga, risiko penyakit berkurang.

Teknik dasar tersebut merupakan cikal bakal untuk meningkatkan keterampilan para pemain di kemudian hari. Teknik adalah keterampilan yang diperlukan untuk taktik. Teknik yang dikuasai pemain merupakan bentuk pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan keadaan dalam game. Teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah: 1) Menendang bola (shooting), 2) Menerima bola, 3) Menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Selingkuh dengan bola, 6) Menangkap bola (handling), 7) Melempar bola, 8) Teknik skoring". Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain dapat menampilkan permainan hebat baik secara kolektif maupun individu. Anda tidak hanya menguasainya, Anda harus mempraktikkannya secara konsisten. Ibarat pisau yang selalu diasah agar selalu tajam, teknik sepak bola harus terus dilatih agar skill tidak berkurang dan terus berkembang.

Pelatihan SSB menekankan pada peningkatan kemampuan motorik kasar karena siswa yang dilatih masih muda dan kemampuan motorik kasarnya masih lemah, salah satunya adalah ketidakseimbangan tubuh anak/siswa dengan setiap gerakan berlari, mengayun dan menendang. dan menangkap bola. Peralihan ke dribbling (menggiring bola) membutuhkan ketangkasan dan memukul gawang, sehingga diperlukan latihan terus-menerus. Ini membutuhkan banyak koordinasi tubuh, membuatnya mudah untuk menguji keterampilan peran. Itu juga membutuhkan fokus dan kelincahan tubuh. Latihan yang teratur meningkatkan keterampilan dropper/atlet, karena latihan pada hakekatnya merupakan proses kerja yang sistematis. Ini berarti bahwa ketika beban dan intensitas latihan meningkat, itu menciptakan rangsangan umum bagi tubuh dan ini bersama-sama meningkatkan kemampuan fisik dan mental, termasuk fleksibilitas.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti menemukan belum maksimalnya kecepatan *dribbling* pemain hal itu bisa dilihat saat dilakukannya game sparing partner pemain SSB Puma U-12 dalam teknik dasar *dribbling* pemain masih kesulitan menguasai bola saat dilakukannya *dribbling* sehingga bola hasil *dribbling* terlalu jauh dari jangkauan kaki sehingga bola mudah di rebut oleh lawan. Serta saat mengikuti turnamen Liga Askot Semarang pemain SSB Puma U-12 mengalami kesulitan saat melewati

dikarenakan kecepatan *dribbling* masih kalah dengan pemain lawannya. Jika setiap pemain memiliki ketrampilan *dribbling* yang baik pastinya akan bermanfaat dalam melakukan penyerangan, dalam melakukan serangan pastinya pemain akan membawa bola serta melewati lawan jika hal itu dimiliki setiap pemain pastinya akan menunjang perfromanya dilapangan dan tim yang dibelanya. Setelah dilakukan observasi, disebutkan dalam wawancara dengan pelatih bahwa teknik dasar *dribbling* pemain masih kurang dan kecepatan *dribbling* masih kurang dan perlu ditingkatkan lagi. meningkatkan skill dasar dan teknik *dribbling* pemain SSB Puma.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berencana melakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan Z-pattern dan X-pattern dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain SSB Puma. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Z-Pattern dan X-Pattern terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribbling* SSB Puma U-12”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan “two-group pre-test and post-test design”. Populasi seluruh pemain SSB Puma U-12 dan sampel sebanyak 16 pemain diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penguji menggunakan short drop tester dengan validitas 0,735 dan reliabilitas 0,861.

## TEKNIS ANALISIS DATA

Dalam pertimbangan Jenis data, analisis data menggunakan mean sampel berpasangan (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Analisis data dengan SPSS 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Latihan *z-pattern*

Tabel 4.1 Deskriptif data *z-pattern*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	Mean	28,96	25,71
2	Median	29,43	24,88
3	Skor tercepat	25,13	22,81
4	Skor terlambat	32,55	30,32
5	Standar deviasi	2,27	2,90

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Rerata data pretest 28,96, median 29,43, skor tercepat 25,13, skor akhir 32,55, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 2,27, sedangkan data posttest pemain SSB Puma

U. - Pola 12 Z setelah pelatihan, mean atau rata-rata 25,71, median 24,88, hasil tercepat 22,81, hasil akhir 30,32 dan nilai standar deviasi (standar deviasi) 2,90. Setelah menerima informasi, hasil klasifikasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Pengkatgeorian latihan *z-pattern*

No	Interval (detik)	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	<23,04	0	3	0%	37,5%	Sangat baik
2	23,05-25,07	0	2	0%	25%	Baik
3	25,08-27,10	1	2	12,5%	25%	Cukup
4	27,11-29,13	7	0	87,5%	0%	Kurang
5	>29,14	0	1	0%	12,5%	Sangat Kurang
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari tabel rating dapat diketahui bahwa pretest speed pemain SSB Puma U-12 sebelum latihan pola Z adalah 0 pemain atau 0% dalam kategori sangat baik dan 0 pemain atau 0 dalam kategori baik % , pada kategori 1 pemain atau 12,5% sudah cukup, pada kategori yang lebih kecil terdapat 7 pemain yaitu. 0 pemain dalam kategori sangat buruk 87,5, yaitu. 0% Selain itu, untuk klasifikasi post test kecepatan jelajah pemain SSB Puma U-12 setelah latihan pola Z yaitu pada kategori sangat baik terdapat 3 pemain atau 37,5% terdapat 2 pemain pada kategori tersebut. baik atau 25%. dalam kategori 2 pemain sudah cukup, yaitu. 25%, pada kategori kecil terdapat 0 pemain atau 0, pada kategori sangat buruk terdapat 1 pemain yaitu. 12,5%

## 2. Latihan *x-pattern*

Tabel 4.3 Deskriptif data *x-pattern*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	28,94	24,90
2	Median	28,8	23,9
3	Skor tercepat	2,54	21,22
4	Skor terlambat	31,33	30,88
5	Standar deviasi	1,80	3,73

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari hasil data pretest diperoleh mean atau skor rata-rata 28,94, median 28,8, skor tercepat 26,54, skor akhir 31,33, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 1,80, sedangkan nilai post- Data uji setelah latihan pola Z U-12 mendapatkan rata-rata 24,9, median 23,9, maksimum 21,22, minimum 30,88, dan standar deviasi (std) deviasi) adalah 3,73. Setelah data diperoleh selanjutnya pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 4.4 Pengkategorian latihan *x-pattern*

No	Frekuensi	Persentase %	Kategori
----	-----------	--------------	----------

	Interval (detik)	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	< 25,07	0	3	0%	37,5%	Sangat baik
2	27,10 – 25,08	0	2	0%	25%	Baik
3	29,13 – 27,11	2	1	25%	12,5%	Sedang
4	33,16 – 29,14	2	0	25%	0%	Kurang
5	>33,16	4	2	50%	25%	Kurang sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa pretest rate pemain SSB Puma U-12 sebelum latihan X-Pattern adalah 0 pemain atau 0% dalam kategori sangat baik dan 0 pemain atau 0% dalam kategori baik. , 2 pemain cukup untuk kategori tersebut, yaitu. 25%, ada 2 pemain di kategori kecil, atau 4 pemain di kategori sangat buruk 25, yaitu. 50% Selain itu, untuk klasifikasi pemain SSB Puma U-12 terdapat hasil kecepatan tapping setelah latihan pola Z setelah tes yaitu pada kategori sangat baik 3 pemain atau 37,5% pada kategori baik disana. terdapat 2 pemain atau 25%, pada kategori cukup 1 pemain atau 12,5%, terdapat 0 pemain pada kategori inferior, atau 2 pemain pada kategori sangat kurang 0 yaitu 25%.

### 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Tabel 4.5 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest z-pattern	28,9	11,07%
Posttest z-pattern	25,7	
Pretest x-pattern	28,9	13,8%
Posttest x-pattern	24,9	

Sumber : hasil penelitian (2022)

Hasil kecepatan *dribbling* pemain SSB Puma U-12 di ambil setelah dilakukan pretest dan posttest dan nilai yang diambil merupakan waktu terbaik yang diperoleh oleh pemain pada *pretest* dan *posttest*. Dari hasil yang sudah dijelaskan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan kecepatan *dribbling* pemain SSB Puma U-12 dengan latihan X-Pattern lebih tinggi dengan hasil 13,8% di bandingkan dengan peningkatan kecepatan *dribbling* pemain SSB Puma U-12 dengan latihan Z-Pattern dengan hasil 11,07%.

## PEMBAHASAN

### 1. Latihan z-pattern

Rerata data pretest 28,96, median 29,43, skor tercepat 25,13, skor akhir 32,55, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 2,27, sedangkan data posttest pemain SSB Puma U. - Pola 12 Z setelah pelatihan, mean atau rata-rata 25,71, median 24,88, hasil tercepat 22,81, hasil akhir 30,32 dan nilai standar deviasi (standar deviasi) 2,90.

Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan hasil kecepatan *dribbling* sepak bola pemain SSB Puma U-12 sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan dengan latihan *z-pattern*, Dari tabel rating dapat diketahui bahwa pretest speed pemain SSB Puma U-12 sebelum latihan pola Z adalah 0 pemain atau 0% dalam kategori sangat baik dan 0 pemain atau 0 dalam kategori baik %, pada kategori 1 pemain atau 12,5% sudah cukup, pada kategori yang lebih kecil terdapat 7 pemain yaitu. 0 pemain dalam kategori sangat buruk 87,5, yaitu. 0% Selain itu, untuk klasifikasi post test kecepatan jelajah pemain SSB Puma U-12 setelah latihan pola Z yaitu pada kategori sangat baik terdapat 3 pemain atau 37,5% terdapat 2 pemain pada kategori tersebut. baik atau 25%. dalam kategori 2 pemain sudah cukup, yaitu. 25%, pada kategori kecil terdapat 0 pemain atau 0, pada kategori sangat buruk terdapat 1 pemain yaitu. 12,5%

Kemudian dilakukan uji t sampel berpasangan, nilai t hitung pretest dan posttest adalah 3,482, kemudian selisih atau nilai mean hasil pretest dan posttest mean adalah 3,25 dan sig. (2-tailed) nilainya adalah 0,010. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) bahwa latihan Z-pattern berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pemain sepakbola SSB PUMA U-12 Kabupaten Demak diterima.

## 2. Latihan *x-pattern*

Dari hasil data pretest diperoleh mean atau skor rata-rata 28,94, median 28,8, skor tercepat 26,54, skor akhir 31,33, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 1,80, sedangkan nilai post- Data uji setelah latihan pola Z U-12 mendapatkan rata-rata 24,9, median 23,9, maksimum 21,22, minimum 30,88, dan standar deviasi (std) deviasi) adalah 3,73.

Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan hasil kecepatan *dribbling* sepak bola pemain SSB Puma U-12 sebelum dan sesudah diberikan treatment atau perlakuan dengan latihan *x-pattern*, Hasil pemeringkatan menunjukkan bahwa pretest rate pemain SSB Puma U-12 sebelum latihan X-Pattern adalah 0 pemain atau 0% dalam kategori sangat baik dan 0 pemain atau 0% dalam kategori baik. , 2 pemain cukup untuk kategori tersebut, yaitu. 25%, ada 2 pemain di kategori kecil, atau 4 pemain di kategori sangat buruk 25, yaitu. 50% Selain itu, untuk klasifikasi pemain SSB Puma U-12 terdapat hasil kecepatan tapping setelah latihan pola Z setelah tes yaitu pada kategori sangat baik 3 pemain atau 37,5% pada kategori baik disana.

terdapat 2 pemain atau 25%, pada kategori cukup 1 pemain atau 12,5%, terdapat 0 pemain pada kategori inferior, atau 2 pemain pada kategori sangat kurang yaitu 25%.

Kemudian dilakukan uji-t sampel berpasangan, diketahui bahwa nilai t hitung dari pre-test dan post-test adalah 3,431, kemudian perbedaan atau rata-rata perbedaan antara rata-rata hasil tes pre-test dan post-test. adalah 4,03 dan nilai A. Sig.(2-tailed) adalah 0,011. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) bahwa latihan pola-X berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan dribbling pemain sepak bola SSB PUMA U-12 Kabupaten Demak diterima.

### **3. Hasil Kedua Latihan**

Selain itu, dilakukan independent-samples t-test untuk menguji apakah ada perbedaan rata-rata two-odd-sample antara latihan Z-pattern atau X-pattern pada kecepatan dribbling pemain sepak bola SSB PUMA U-12. t-number yang diperoleh adalah 0,486 dan nilai mean difference-nya adalah 0,812 sig.2-tailed 0,635. Hasil yang diperoleh pada kasus ini adalah sig.2-tailed  $> 0.05$  atau  $0.635 > 0.05$ . Dari sini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan peningkatan persentase dribbling pemain sepakbola SSB PUMA U-12 pada latihan Z-pattern dan X-pattern drill.

Dari hasil crawling speed pemain SSB Puma U-12 setelah latihan pola Z rata-rata atau median meningkat dari 28,9 sebelum tes menjadi 25,7 setelah tes, meningkat 11,07. %, sedangkan pemain SSB Puma U-12 mengalami peningkatan rata-rata atau median dari 28,9 sebelum tes menjadi 24,9 setelah tes, meningkat 13,8%, setelah perlakuan X-Pattern. Hasil kecepatan dribbling pemain SSB Puma U-12 ditentukan setelah pre dan post test dan nilai tersebut merupakan waktu terbaik yang dicapai oleh pemain pada pre dan post test. Dari hasil yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan dribbling pemain Puma SSB U-12 yang mendapat pelatihan X-Pattern lebih besar dari peningkatan persentase dribbling, dengan hasil sebesar 13,8%. 12 pemain SSB Puma. Dengan pelatihan pola Z dengan return sebesar 11,07%.

Pada metode latihan dribbling, metode latihan multiskill pola-X memiliki unsur gerakan tubuh, dan kecepatan menggiring bola dapat ditingkatkan karena latihan ini memiliki unsur keterampilan, sedangkan kelemahan dari metode latihan multi-pola-X. keahlian. Keterampilan Metodologi Pelatihan. Latihan dribbling berarti pemain cepat lelah karena melakukan gerakan lari dan terus menerus menguasai bola selama waktu yang ditentukan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pengaruh dan peningkatan sebelum dan sesudah diberikan latihan *z-Pattern* & *x-pattern* terhadap hasil kecepatan dribbling pemain SSB Puma U-12. Peningkatan kecepatan dribbling pemain SSB Puma U-12 dengan latihan *X-Pattern* lebih tinggi dengan hasil 13,8% di bandingkan dengan peningkatan kecepatan dribbling pemain SSB Puma U-12 dengan latihan *Z-Pattern* dengan hasil 11,07%. Saran bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *Z-Pattern* dan latihan *X-Pattern* sebagai variasi guna meningkatkan kemampuan *dribble* pemain SSB Puma U-12.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, M. 2010. Pengaruh Latihan Zig-zag terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. 2016. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.
- Karim, A. (2010). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Mts Ali Maksum Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, J. 2011. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola. Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhammad, D.A. (2021). pengaruh latihan koordinai dan agility terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola anak usia 10-12 tahun, Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. *Jurnal.FIK UNY*. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung.
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble-T* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182-â.
- Undang-Undang RI. (2005). “*Sistem Keolahragaan Nasional*”. Jakarta: Departemen pendidikan nasional.