

PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG DAN RUNNING WITH THE BALL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DRIBBLING PADA ANAK SSB PUTRA PATIAYAM KABUPATEN KUDUS

Wahyu Susanto

email: susantowahyu11@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The results showed that there was a significant effect of zig-zag dribbling practice on improving the dribbling skills of SSB Putra Patiayam students, Kudus Regency, this study was an experimental method with a "two groups pre test-post test design" design. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) Registered as a student of SSB Putra Patiayam; (2) Willing to follow the treatment from beginning to end as many as 16 times face to face. with an average pre-test of 17.42 seconds, post-test 15.98 seconds, and a significance value of 0.000. There is a significant effect of running with ball practice on improving the dribbling skills of SSB Putra Patiayam students, Kudus Regency, with an average pre-test of 17.38 seconds, post-test 16.38 seconds, and a significance value of 0.000. There is no significant difference from dribbling zig-zag and running with the ball exercises to the improvement of the dribbling skills of SSB Putra Patiayam students, Kudus Regency.

Keywords: *Effect of Zig-Zag Dribbling, Running With The Ball, To Improve Dribbling Skills In SSB*

Abstrak

Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dribbling zig-zag terhadap peningkatan keterampilan dribbling anak SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus, penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain "two groups pre test-post test design". Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kategori sebagai berikut: (1) Terdata di SSB Putra Patiayam; (2) Siap mengikuti latihan dari awal hingga akhir sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil mean pre test 17,42 detik, post test 15,98 detik, dan nilai signifikansi 0,000. Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan running with the ball tentang peningkatan keterampilan dribbling anak SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus, hasil mean pre test 17,38 detik, post test 16,38 detik, dan nilai signifikansi 0,000. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari treatment dribbling zig-zag dan running with the ball untuk meningkatkan keterampilan dribbling pada anak SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus .

Kata kunci: Pengaruh Metode Dribbling, Running With The Ball, Keterampilan Dribbling Pada Anak SSB

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan serangkaian gerak atau aktivitas fisik yang merujuk kepada gerakan yang menggunakan fungsi kontraksi otot. Olahraga pada hakikatnya ialah rangkaian aktivitas gerak yang dilakukan seseorang untuk menjaga kebugaran tubuhnya.

Menurut (Pratama, 2021:145) Olahraga sepak bola ialah olahraga yang digemari oleh semua kalangan dan tidak memandang suku atau ras apapun baik tua, muda laki-laki bahkan perempuan, permainan sepak bola sama halnya seperti kegiatan yang dilakukan manusia untuk membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, respect, bertanggung jawab, sportivitas, fair play dan membuat manusia cepat dalam mengambil keputusan.

Bermain sepak bola semestinya dibekali dengan menguasai teknik dasar yang sempurna, mempunyai teknik bermain bola yang baik cenderung dapat memainkan si kulit bundar dengan baik pula, memiliki speed dan agility yang bagus.

Dribble adalah aspek yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang harus dikembangkan dengan baik oleh siapapun orang yang memainkan permainan sepak bola ini, terlebih atlet sepakbola. Kegunaan teknik mendribble bola yaitu untuk melewati hadangan lawan dan memberikan umpan tepat sasaran kepada teman satu tim, dan menguasai bola secara baik dan teratur.

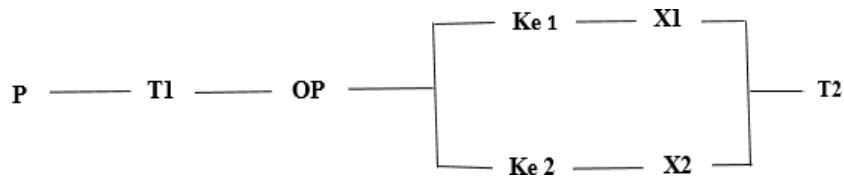
Pada dasarnya, dalam Teknik dasar menggiring bola dibutuhkan yang namanya suatu kecepatan dan kelincihan. Kelincihan merupakan keterampilan seseorang dalam mengubah arah atau tempat secara cepat dari satu tempat ke tempat yang lain. Sedangkan kecepatan yaitu keahlian seseorang melakukan gerakan serupa secara berturut-turut dengan waktu yang cepat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan dihari jumat tanggal 5 Februari 2022 pukul 16.15 WIB, bertempat di Lapangan Gelora Pemuda Patiayam Kudus. Adapun permasalahan yang didapat setelah melakukan observasi dan wawancara berdasarkan pengamatan penulis yaitu masih kurangnya keterampilan dribbling yang baik, dan juga SSB Putra Patiayam masih belum berprestasi di setiap turnamen bergengsi yang diikuti, dikarenakan bentuk atau metode latihan yang digunakan masih kurang bervariasi dan monoton serta program latihan yang kurang terencana

secara baik. Hal ini tentu harus ditingkatkan untuk menunjang pemain sepak bola agar dapat bermain bola secara baik dan memiliki teknik bermain yang bagus. Karena dribble merupakan aspek yang harus dimiliki agar seseorang bisa memainkan permainan sepak bola dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen tentang hubungan sebab akibat, Dalam penelitian yang saya gunakan memakai desain penelitian *Two Group Pretest and Posttest*.



Gambar 4. Desain Penelitian *Dribbling*

Sumber : (Sugiyanto, 1995:21)

Ket:

P: *Proposive*

Pretest : Tes awal keterampilan dribble

OP : Pemisahan sampel

1 : Grup A

2 : Grup B

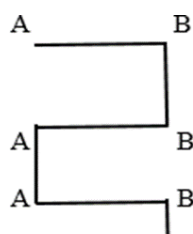
X 1 : Latihan *dribbling zig-zag*

X 2 : Latihan *running with the ball*

Posttest : Test akhir keterampilan dribble

Penelitian ini terdiri dari Kelompok A dan B didasari oleh hasil rangking pada pretest.

kelompok dalam penelitian ini dilakukan pembagian secara *Ordinal Pairing* :



Gambar 5. Pembagian A-B-B-A-B

Sumber : (Prasetyo, 2015:34)

Teknik perolehan sampel menggunakan purposive sampling. Pertimbangannya ialah:

- a. Terdata di SSB Putra Patiayam
- b. Siap mengikuti latihan selama 16 kali pertemuan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 18 anak U-12.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskriptif Statistik Latihan *Dribbling Zig-Zag*

Deskriptif Statistik

	N	Minimal	Maksimal	Mean	Std. Deviation
pretest	9	15	21	17.42	1.911
posttest	9	14	19	15.98	1.527
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan seperti tabel diatas, hasil rata-rata latihan *dribble* bola kelompok eksperimen 1 sebelum diberikan perlakuan *dribbling zig-zag* adalah 17,42 dengan simpangan baku 1,991, maksimum 21, minimum 15. Rata-rata hasil latihan *dribble* kelompok eksperimen 1 setelah diberi perlakuan latihan *dribbling zig-zag* adalah 15,98 dengan simpangan baku 1,527, maksimum 19, minimum 14.

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Latihan *Running With The Ball***Deskriptif Statistik**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	9	15	21	17.38	2.001
posttest	9	14	19	16.38	1.852
Valid N (listwise)	9				

Berdasarkan seperti tabel diatas, hasil rata-rata latihan *dribble* bola kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan perlakuan *running with the ball* adalah 17,38 dengan simpangan baku 2,001, maksimum 21, minimum 15. Rata-rata hasil latihan *dribble* kelompok eksperimen 2 setelah dilakukan latihan *running with the ball* adalah 16,38 dengan simpangan baku 1,852, maksimum 19, minimum 14.

Uji normalitas yang digunakan yaitu uji *kolmogorov-smirnof*.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas *Dribbling Zig-Zag*

Data	N	Std.Deviation	Mean	Sig	Keterangan
<i>Dribbling</i>	9	0,28376402	0,000	0,200	Normal
<i>Zig-Zag</i>					

Berdasarkan seperti tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data latihan *dribbling zig-zag* sebesar 0,200 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Jadi, data latihan *dribbling zig-zag* berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Nilai Uji Normalitas *Running With The Ball*

Data	N	Std.Deviation	Mean	Sig	Keterangan
<i>Running With The Ball</i>	9	0,36267334	0,000	0,200	Normal

Berdasarkan hasil normalitas yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi data latihan *running with the ball* yaitu 0,200 maka data berdistribusi sebagai normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data latihan *running with the ball* berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Nilai Uji Homogenitas Latihan *Dribbling Zig-Zag*

Data	Levene statistic	df1	df2	sig	Keterangan
<i>Dribbling Zig-Zag</i>	0,446	1	16	0,514	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil homogenitas menunjukkan bahwa latihan *dribbling zig-zag* dengan nilai P value sig 0,514 maka data bersifat homogen.

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Latihan *Running With The Ball*

Data	Levene statistic	df1	df2	sig	Keterangan
<i>Running With The Ball</i>	0,003	1	16	0,955	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil homogenitas menunjukkan bahwa *treatment running with the ball* dengan nilai P value sig 0,955 maka data bersifat homogen.

Uji hipotesis memakai uji t (*paired sampel t-test*).

Tabel 4.8 Uji Hipotesis 1

Data	Df	Mean	T hitung	T tabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	8	1,443	8,667	2,306	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 18 anak diperoleh $T_{\text{tabel}} = 2,306$. Sesuai hasil, diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 8,667 dengan sig (2-tailed) 0,000. Kemudian pada hasil nilai *pretest* dan *posttest* grup latihan *dribbling zig-zag* terdapat perbedaan atau hasil rata-rata diperoleh 1,443 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Maka disimpulkan jika ada peningkatan yang signifikan dari keterampilan dribble bola pada siswa SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus melalui latihan *dribbling zig-zag*.

Tabel 4.9 Uji Hipotesis 2

Data	Df	Mean	T hitung	T tabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	8	1,001	7,379	2,306	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data

Tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 18 siswa diperoleh t tabel = 2,306. Sesuai dengan analisis, diperoleh *pre test* dan *post test* sebesar 7,379 dengan sig (2-tailed) 0,000. Kemudian hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* grup latihan *running with the ball* adanya perbedaan sebesar 1,001, dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada grup latihan *running with the ball* disimpulkan jika ada peningkatan yang signifikan dari keterampilan menggiring bola pada anak SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus

melalui *treatment running with the ball*.

Tabel 4.10 Uji Hipotesis Kelompok A B

Kelompok		Mean	Std.Deviation	Sig (2-tailed)
A	Posttest	15,98	1,527	0,624
B	Posttest	16,38	1,852	

Sumber : Hasil Analisis Data

Hasil membandingkan antara *treatment dribbling zig-zag* dan *treatment running with the ball* diperoleh nilai signifikansi (0,624). Berdasarkan uji perbandingan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tidak signifikan dari kedua latihan, sehingga bisa dikatakan latihan *dribble zig-zag* dan *running with the ball* sama baiknya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* anak SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus.

KESIMPULAN

Latihan *Dribbling Zig-Zag* memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribble* anak SSB Putra Patiayam. Ada pengaruh latihan *Dribbling Zig-Zag* menggunakan metode latihan *Dribbling zig-zag*. Ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan metode latihan *Running With The Ball*. Metode latihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Running With The Ball* terdapat perbedaan, namun hasilnya tidak signifikan.

SARAN

1. Bagi siswa SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus, untuk selalu berusaha mengembangkan keterampilan *dribbling* bola, sehingga meraih prestasi maksimal.
2. Untuk Pelatih agar bisa memberikan variasi latihan *dribbling* yang baik, agar mendapat hasil yang maksimal dan siswa antusias serta tidak jenuh dalam latihan.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa menyempurnakan program latihan bahkan menambah variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, S. Y. (2016). KAJIAN PUSTAKA & PEMBAHASAN. VI.

Dikriansyah, F. (2018). *Pengaruh Latihan Running With The Ball Dan Zig Zag Run With The Ball Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Putra Patiayam Kabupaten Kudus Ku 9-10 Tahun.*

Fajar, M. (n.d.). *Perbedaan Pengaruh latihan Dribbling.* 79–88.

Illahi, W. (2021). *Latihan Zig-Zag run Dan Shuttle Run terhadap Kemampuan Dribbling pemain Sekolah Sepakbola.* Jurnal Stamina, 3, 103–111.

Khariyah, I. pendidikan. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Makassar the Effect of Zig-Zag Run Training Methods on the Improvement of Ball Drill Skills in the Athlete of the Women ' S Futsal Team Gufi Fc Makassar* Universi. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar Tahunan 2020.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). *Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma.* Sport Science and Education Journal, 1(2), 1–9.

Prasetyo, H. D. (2015). *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 1 Banguntapan*