

ISSN : 1411 - 562X

# **SPORT SCIENCE**

---

**Jurnal Ilmu Keolahragan dan Pendidikan Jasmani**

**Volume 19**

**Nomor 24**

**Januari 2013**

---

Terbit dua kali setahun Bulan Januari dan Juli. Berisi Artikel Hasil Penelitian dan Kajian Analisis Kritis dalam bidang Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani.

**Ketua Penyunting**

Drs. Zalfendi, M.Kes

**Wakil Ketua Penyunting**

Drs. Yendrizar, M.Pd

**Penyunting Ahli**

Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram

Prof. Dr. Gusril, M.Pd

Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO

Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd

Drs. Arsil, M.Pd

Drs. Syafrizar, M.Pd

**Pelaksana Tata Usaha**

M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

Anton Komaini, S.Si, M.Pd

**Sketsa dan Design Kulit**

Dr. Khairuddin, M.Kes.,AIFO

---

**Sekretariat**

Pusat Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
Kampus FIK Air Tawar Padang Telp. (0751) 7059901 Kode Pos 25132

---

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik di atas Kertas HVS Kuarto dengan spasi rangkap sepanjang  $\pm 15$  s/d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit belakang (persyaratan naskah). Naskah yang masuk di evaluasi dan disunting untuk kesegaran format, istilah dan tata cara lain.

---

*Diterbitkan pertama kali Januari 2001 oleh Pusat Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

---

---

DAFTAR ISI

Januari 2013, VOLUME 19 NOMOR 24

ISSN 1411 – 562X

---

---

Pengaruh Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Bintang Selatan Anton Komaini	1-18
Fungsi Lemak dalam Tubuh Edwarsyah	19-35
Hubungan Tenaga Dengan Kemampuan Melempar Cakram Marjohan	36-50
Perbedaan Hasil Latihan Lari Naik Turun Tangga Dan Box Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Nurul Ihsan	51-67
Pengaruh Metode Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Anggota Fitness Center Yayasan Jantung Indonesia Cabang Utama Sumatera Barat Padli	68-85
Pengaruh Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Qalbi Amra	86-94
Perbedaan Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Lengan Dan Latihan Kelenturan Ditinjau dari proporsi latihan terhadap kemampuan front Handspring atlet senam klub senam PT. Semen Padang Sri Gusti Handayani	95-113
Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Willadi Rasyid	114-127

# **PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* DAN *DRIBBLING BOLAK-BALIK* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA BINTANG SELATAN**

**Anton Komaini**<sup>1)</sup>

**Abstrak** : Masalah yang terjadi di klub sepakbola bintang selatan Kabupaten Pesisir Selatan yaitu rendahnya keterampilan *dribbling* pemain, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2013 di lapangan sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi penelitian 110 orang, pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, dengan demikian di dapatkan sampel 20 pemain. Data tes keterampilan *dribbling* diambil dengan Tes keterampilan *dribbling*. Teknik analisis data dengan rumus Uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *dribbling zigzag* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 0,89.(2) Latihan *dribbling* bolak balik berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir sebesar 0,25.(3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan latihan *dribbling* bolak balik terhadap keterampilan *dribbling*. Dengan diperolehnya  $t_{hitung} (0,237) < t_{tabel} (2,101)$ .

**Kata kunci:** *dribbling zigzag*, *dribbling* bolak-balik, keterampilan *dribbling*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

<sup>1)</sup>Anton Komaini, S.Si.,M.Pd: Saat ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Dalam pengembangan olahraga menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Lebih jauh dari itu olahraga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, bangsa dan negara. Hal serupa juga di jelaskan dalam UUD RI No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional. Pada Bab II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut.

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sfortifitas, disiplin, mempererat dan membina Persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Syafruddin (1999:65) mengemukakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, yaitu faktor internal (kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet) dan faktor eksternal (pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, gizi dan keluarga”. Dari uraian di atas, banyak yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer dilingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatra Barat hampir disetiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan sepakbola, baik bersifat kompetisi resmi yang dikelola Pengprov PSSI Sumbar ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak

hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat dimasyarakat.

Pada olahraga sepakbola yang menentukan keterampilan *dribbling* seorang pemain diantaranya. Motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik, seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena didalam *dribbling* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mudah dirampas oleh lawan dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang di capai, serta dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring bola ( Darwis, 1999).

Di klub Bintang Selatan latihan serta pembinaan sudah diberikan pelatih. Akan tetapi peningkatan pemain belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya, sehingga dengan mudah dirampas oleh lawan hal ini terlihat saat pemain melakukan *dribbling*. Saat melakukan *dribbling* pemain terlihat lambat dan tidak mampu mengubah arah gerakan *dribbling* sesuai dengan arah yang di inginkan, sehingga mudah dirampas oleh lawan.

Pada latihan *dribbling Zig-zag* pemain menggiring bola dengan *berbelok-belok* melalui tonggak-tonggak atau cone yang di pasang pada jarak tertentu. Pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada cone yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari cone itu hingga mencapai cone

yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal. (Luxbacher, 2001).

Sedangkan pada latihan *dribbling* bolak-balik pemain menggiring bola dari satu titik ke titik lainnya, kemudian kembali ke posisi semula (Coever, 1987). Berdasarkan pendapat yang dijelaskan bahwa latihan *dribbling Zigzag* dan *dribbling Bolak-balik* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan *dribbling*. Karena dalam pelaksanaannya pemain diuntut bergerak cepat dan diuntut mampu merubah arah gerakan *dribbling* dari satu arah ke arah yang lain.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Kabupaten Pesisir Selatan, sepakbola sangat mendapat perhatian dari masyarakat sekitar. Semua ini terbukti dengan banyaknya klub-klub yang muncul di Kabupaten Pesisir Selatan diantaranya Opel FC, Porsil FC, Postar FC, Bintang Selatan FC dan masih banyak lagi klub-klub lainnya. Bintang Selatan merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Pesisir Selatan Kecamatan Ranah Pesisir.

Dari hasil peninjauan peneliti ke klub sepak bola bintang selatan yang berdiri tahun 1999 dilapangan di waktu latihan maupun bertanding. Peneliti melihat pemain sepakbola bintang selatan belum maksimal dalam melakukan *dribbling*. Masih banyak kendala yang dilakukan pemain dalam melakukan *dribbling* seperti kurangnya penguasaan bola dalam melakukan *dribbling* sehingga bola dengan mudah di rebut oleh lawan, lambatnya pemain merubah arah gerakan *dribbling* sehingga dengan mudah di rampas oleh lawan.

Pemain Klub Bintang Selatan sering mengalami kegagalan dan keterlambatan dalam menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan

balik dan begitu juga pada saat teknik menggiring bola ke gawang lawan. Kesalahan-kesalahan itu adalah lambatnya pemain menggiring bola kedepan dan dengan mudah bola dipotong oleh lawan dan arah gerakan pemain dengan mudah dibaca oleh lawan sehingga bola tidak dapat lagi dikuasai dan direbut oleh lawan. Apabila hal ini dibiarkan, dikhawatirkan prestasi klub sepakbola bintang selatan akan sulit diraih, sebab apabila pemain tidak mempunyai keterampilan dalam teknik menggiring bola yang baik diduga tidak dapat bermain dengan sempurna.

Oleh sebab itu peneliti mencoba menerapkan metode latihan dengan menggunakan metode *dribbling zigzag* dan *dribbling* bolak-balik. Semoga dengan metode latihan tersebut hasil *dribbling* pemain sepakbola bintang selatan akan lebih baik. Permasalahan yang penulis amati sangat penting untuk diketahui maka penulis tertarik meneliti masalah ini dengan judul “ Pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan *dribbling* bolak balik terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola bintang selatan Kabupaten Pesisir Selatan”.

## **HAKEKAT LATIHAN**

### **a. Prinsip-prinsip latihan**

Menurut Harsono (1988). Latihan atau training adalah proses berlatih yang sistematis yang di lakukan secara berulang-ulang dan kian hari beban latihan semakin bertambah. Astrand dan Redhal dalam Arsil (1999) menyatakan bahwa “latihan olahraga merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang lama di tingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan”

Dari pernyataan tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak diperlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni dalam mencapai suatu standar yang telah ditentukan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti yang telah disebutkan, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang lama. Latihan dilaksanakan dengan teratur, terencana, menurut jadwal, menurut pola sistematis tertentu, metode yang berkelanjutan dan yang paling sederhana ke yang kompleks.

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling penting dan dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen fisik yang di tinjau dari segi *maskular* meliputi daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan kekuatan otot sedangkan kemampuan otot merupakan modal untuk mempelajari teknik mencegah terjadinya cedera dalam mencapai prestasi maksimal (Arsil 1999)

Selain itu yang tidak boleh dilupakan dalam usaha meningkatkan keterampilan pemain dalam bermain sepakbola adalah meningkatkan keterampilan teknik pemain itu sendiri. Dalam meningkatkan mutu pemain kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Mengingat pentingnya latihan pada setiap cabang olahraga maka diperlukan bentuk latihan yang tepat untuk dilaksanakan setiap latihan serta dalam melaksanakan latihan tidak lepas dari komponen-komponen yang harus dipahami.

Dalam pelaksanaan latihan tersebut kombinasi yang harus diperhatikan antara lain:

a. Intensitas latihan merupakan kualitas atau tingkat kesukaran yang dialami atlet di pandang dari segi beban latihan. Ukuran intensitas tergantung pada ciri khusus dari unsur yang dibina. Contohnya kecepatan lari diukur dengan menit/detik. Kekuatan di ukur dengan poun/kg. Seseorang yang mempunyai kebugaran yang tinggi memerlukan intensitas yang tinggi pula untuk mendapatkan hasil latihan, sedangkan yang tingkat kebugarannya rendah dengan intensitas yang rendah sudah akan mendapatkan kemajuan dalam tingkat kebugaran (Mughtar, 1992).

Pada olahraga permainan intensitas sulit untuk di ketahui disebabkan oleh irama permainan sangat cepat sedangkan intensitas selalu berubah-ubah antara maximal/rendah. Untuk memenuhi tuntutan maka dalam program latihan harus memasukan sejumlah kerja dengan perubahan variasi intensitas yang dilakukan terus menerus. (Syahara, 2006).

b. Lama latihan (*duration*). Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak atau pemakaian kalori. Lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan.

c. Volume latihan. Pengertiannya adalah banyak lamanya latihan dilakukan. Dalam hal ini termasuk repetisi diri setiap macam latihan dan jumlah set dari repetisi

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Jarak 10 m
- 3) Kecepatan sedang
- 4) Dilakukan 4 kali setiap orang sebanyak tiga set artinya 4 x 10 m berturut-turut, kemudian ada waktu istirahat dan di ulang lagi sebanyak 3 kali (Muchtar, 1992)

Menurut Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (2004) memilih bentuk latihan merupakan suatu hal yang penting dalam usaha meningkatkan prestasi atlet dalam setiap cabang olahraga. Efektifitas bentuk-bentuk latihan diperlukan dalam melaksanakan latihan latihan yang sesuai dan tuntutan cabang olahraga.

Bertindak dari pendapat yang disampaikan bahwa latihan sangat penting untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Latihan juga mempunyai beberapa komponen pendukung untuk mencapai tujuan latihan yang *efektif* dan mendapatkan hasil yang *maximal*.

Selanjutnya akan di bahas tentang bentuk latihan yang berfungsi untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

### **b. Latihan *Dribbling Zig-Zag***

Menggiring bola (*dribble*) merupakan teknik dalam usaha bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung dengan prinsip bola harus dikuasai sepenuhnya, Dapat menggunakan seluruh bagian kaki serta dapat mengawasi situasi permainan. (Darwis, 1999).

Dalam kamus lengkap bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditya A. Pratama, kata *zigzag* berarti berbelok-belok, atau dengan kata lain *zigzag* merupakan gerak dari suatu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok.

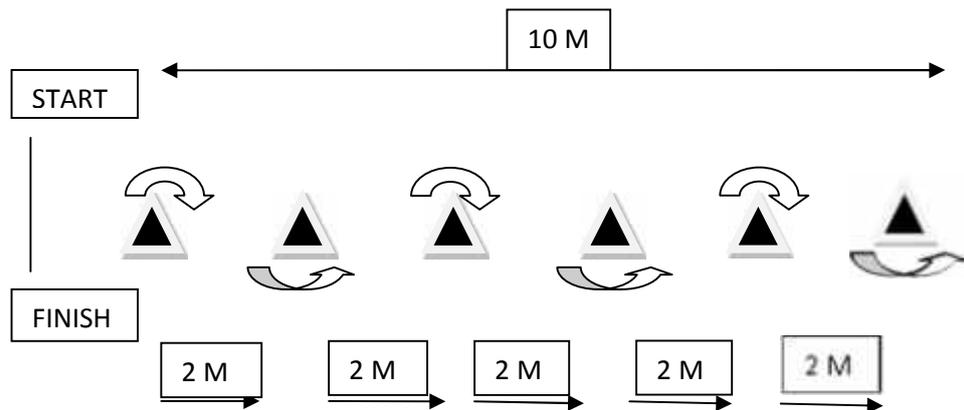
Latihan *dribbling zigzag* pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada cone yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari cone itu hingga mencapai cone yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal (Luxbacher, 2001).

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan, latihan *dribbling zigzag* merupakan bentuk latihan *dribbling* dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain 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 ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan control yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zigzag* untuk melewati tonggak yang ada. Untuk menggiring bola dengan cara ini terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain antara lain: (a) Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, (b) posisi badan dirundukan, (c) tubuh diatas bola, (d) focus perhatian pada bola, (e) membawa bola dengan bagian kaki yang tepat (f) Merubah arah gerakan, (g) melihat kedepan. (Luxbacher, 2001).

Dalam melakukan Latihan *dribbling zigzag* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan, dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melintas beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start. Selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk menggiring bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1. Lintasan Dribbling Zigzag( Luxbacher, 2001).**

terdapat keuntungan dan kelemahan dari bentuk latihan ini.

Keuntungan dan kelemahan tersebut antara lain :

- 1) Keuntungan dari bentuk latihan *dribbling zigzag* antara lain :
  - a) Seluruh bagian kaki dapat aktif menyentuh bola karena pemain dituntut melewati beberapa patok yang ada, sehingga pemain harus merubah arah gerakan *dribbling* yang dilakukan
  - b) Kelincahan dalam menggiring bola akan lebih meningkat
  - c) Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa patok yang harus dilewati.
  - d) Tidak memakai banyak tempat dan alat
- 2) Kelemahan dan latihan *dribbling zigzag* antara lain :
  - a) Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat menggiring bola.
  - b) Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati
  - c) Intensitas latihan sulit diukur.

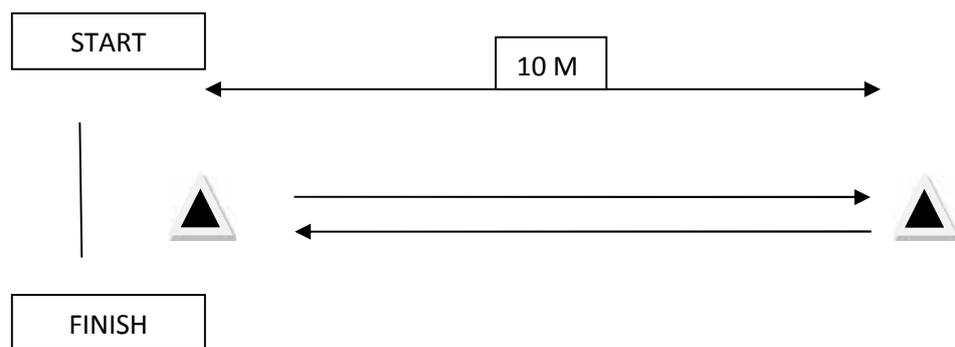
### c. Latihan *dribbling* bolak-balik

Latihan *dribbling* bolak-balik merupakan bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dari satu titik ke titik yang lainnya kemudian kembali lagi menggiring bola ketitik semula. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak beda jauh dengan bentuk latihan *dribbling zigzag*, hanya saja dalam latihan ini pemain menggiring bola tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan *dribbling zigzag*. Pelaksanaan latihan *dribbling* bolak-balik dilakukan dengan sederetan tonggak, dengan gerakan sekali menuju tonggak lalu menjauhi, kemudian menghampiri lagi, dan seterusnya (Coever :1987).

Jika dilihat dari cara pelaksanaannya, bentuk latihan *dribbling* bolak-balik berguna untuk menggiring bola dengan cepat, karena dalam latihan ini pemain tidak dituntut banyak dalam merubah arah gerakan *dribbling*, tetapi pemain dituntut untuk menggiring bola dengan cepat dari satu titik ke titik lainnya, untuk menggiring bola dengan cepat terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain : (a) Postur tubuh tegak (b) Fokuskan perhatian pada bola (c) Dorong bola kedepan, (d) Bergerak mendekati bola, dan (e) Pandangan kedepan (Luxbacher, 2001).

Pada latihan ini pemain menggiring bola dari satu titik ke titik lainnya. Mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start untuk bersiap-siap menggiring bola, selanjutnya pelatih memberikan aba-aba pada pemain untuk menggiring bola, lalu pemain menggiring bola kedepan

menuju titik berikutnya, kemudian berbalik arah dengan menggiring bola ke arah titik semula. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 2. Lintasan *Dribbling* Bolak-balik (Coever, 1987).**

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Menurut Sumadi Suryabrata (2003 : 92). “ tujuan penelitian eksperimental semu adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasikan semua variable yang relevan”. Menurut Lufri (2007:70) penelitian ini dengan rancangan *randomized group pre-test post-test design*. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan *dribbling bolak-balik* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola bintang selatan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *dribbling zigzag* (X1) dan latihan *dribbling bolak-balik* (X2). Sementara variable terikat (Y) adalah *dribbling*.

Sesuai dengan permasalahan yang ingin diteliti. Maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah pemain sepakbola klub bintang selatan Kabupaten Pesisir Selatan). Berdasarkan dari populasi yang berjumlah 110 orang. Maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*. Menurut Arikunto (1997:113) "*purposive sampling*" adalah pengambilan sampel yang diambil berdasarkan pertimbangan, berdasarkan waktu, tenaga dan dana, sehingga semua populasi tidak dapat dijadikan sampel penelitian.

Sebelum kegiatan eksperimen dilakukan, terlebih dahulu sampel dibagi menjadi dua kelompok. Cara pembagian kelompok dilakukan secara *Ordinally Matching Pairing*, agar rata-rata keterampilan dari kedua kelompok tidak terlalu jauh berbeda. Hasil pembagian kelompok ini mencerminkan keterampilan yang sama, sehingga keterampilan kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang berarti (Sulaiman,2002). Selanjutnya kedua kelompok ini diberi nama, kelompok pertama diberi nama kelompok A dan kelompok kedua diberi nama kelompok B. Dalam perlakuannya kelompok A diberi latihan *dribbling zigzag* sedangkan kelompok B diberi latihan *dribbling* bolak-balik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan data kelompok latihan *dribbling* bolak-balik terhadap keterampilan *dribbling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji t yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu

kelompok yang sama pada taraf signifikansi 0,05. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa:

### Hipotesis 1

**Tabel 1.**  
**Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis PertamaKelompok A**

Perlakuan Latihan <i>dribbling zig-zag</i>	Mean	SD	$t_{hitung}$		$t_{tabel}$	Hasil Uji	Keterangan
Pre Test	13,63	1,85	4,434	0,05	2,262	Signifikan	<b>Ho ditolak Ha diterima</b>
Post Test	12,74	1,52					

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  (4,434) >  $t_{tabel}$  (2,262). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling zigzag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan ini adalah sebesar 0,89, yaitu dari skor rata-rata 13,63 pada *pre test* menjadi 12,74 pada *post test*.

### Hipotesis 2

**Tabel 2.**  
**Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok B**

Perlakuan Latihan Dribbling Bolak balik	Mean	SD	$t_{hitung}$		$t_{tabel}$	Hasil Uji	Keterangan
Pre Test	13,48	1,74	2,330	0,05	2,262	Signifikan	<b>Ho ditolak Ha diterima</b>
Pos Test	13,23	1,62					

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (2,330) > t_{tabel} (2,262)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling* bolak balik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan. Peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan ini adalah sebesar 0,25 yaitu dari skor rata-rata 13,48 pada *pre test* menjadi 13,23 pada *post test*.

### Hipotesis 3

**Tabel 3**  
**Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga**  
**Kelompok A dan Kelompok B**

Metode latihan	Mean	SD	$t_{hitung}$		$t_{tabel}$	Hasil Uji	Keterangan
Latihan <i>dribbling zigzag</i>	12,74	1,52	0,237	0,05	2,101	Signifikan	<b>Ha ditolak</b> <b>Ho diterima</b>
Latihan <i>Dribbling</i> bolak balik	13,23	1,62					

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} (0,237) < t_{tabel} (2,101)$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *dribbling zigzag* dengan latihan *Dribbling* bolak balik terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepak bola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *dribbling zigzag* berpengaruh pada keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten pesisir selatan sebesar 0,89, dari skor rata-rata 13,63 pada *pre test* menjadi 12,74 pada *post test*.
2. Latihan *Dribbling* bolak balik berpengaruh pada keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 0,25, dari skor rata-rata 13,48 pada *pre test* menjadi 13,23 pada *post test*.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan latihan *Dribbling* bolak balik terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir selatan dengan diperolehnya  $t_{hitung}$  (0,237) <  $t_{tabel}$  (2,101).

## **SARAN**

1. Dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan latihan *Dribbling zigzag* lebih baik digunakan dari latihan *dribbling* bolak balik.
2. Dilakukan penataran agar pelatih lebih bisa menyusun program latihan sesuai dengan metode yang dibutuhkan untuk olahraga tersebut.
3. Penelitian ini terbatas pada pemain sepakbola Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada di klub sepakbola lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsini. 1997. *Menagemen Penelitian*. Yogyakarta : DT Bintang Aksara.
- Coever, W. 1987. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta : Gramedia.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Djezad, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Luxbacher. 2001. *Sepakbola*. Jakarta : Gramedia.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga pendidikan.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakaraya : Bandung.
- Suhairi. 1976. *Conditioning and Training*. Padang : Sumatera Barat.
- Surjadji. 1996. *Ketahui Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Depdikbud.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT Raja Giafindo.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : TigaSerangkai.
- Syafruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FIK UNP.
- .———. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Syahara, Sayuti. 2006. *Volume Intensitas dan densitasi latihan*. Padang.
- Undang-undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Bandung : Transito