

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN ZIG - ZAG RUN
DENGAN SHUTTLE RUN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN U-15 PSTS TABING**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
Kepelatihan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

YULIAN SYAHREVA

2007 / 85588

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan pengaruh latihan *zig - zag run* dengan *shuttle run*
terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 PSTS Tabing.

Nama : Yulian Syahreva

Bp / Nim : 2007 / 85588

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2011

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Asril B, M.Kes, AIFO

Nip.1961119 198903 1 003
001

Drs. John Arwandi, M.Pd

NIP. 19630328 199001 1

Menyetujui
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizal, M. Pd

NIP. 196111113 198703 1 004

ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* terhadap pemain U-15 PSTS Tabing.

OLEH : Yulian Syahreva /2011

Penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu, dimana tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* (X1) dan latihan *shuttle Run* (X2) terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 PSTS Tabing (Y).

Populasi penelitian ini adalah pemain PSTS tabing dengan jumlah pemain sebanyak 210 yang dibagi kedalam 5 kelompok umur. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel berjumlah 20 orang yang diambil dari kelompok umur 15 tahun (KU-15). Pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil tes awal pemain terlebih dahulu, setelah itu dilakukan pemberian materi pelatihan kepada pemain selama 16 kali pertemuan dengan materi *zig-zag run* dan *shuttle run*. Diakhir pertemuan, dilakukan tes akhir kepada pemain tersebut. Untuk pengambilan tes awal dan tes akhir dilakukan tes kemampuan *dribbling* pemain dengan menggunakan alat ukur stopwatch.

Hasil penelitian dengan menggunakan analisis uji t dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($8.95 > 2.26$), terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($5.33 > 2.26$). Serta terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag* dengan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($2.74 > 2.26$) dimana latihan lari *zig-zag* lebih baik dari pada latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 PSTS Tabing Padang.

Kata kunci : latihan *zig-zag run*, latihan *shuttle run*, kemampuan *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan pada peneliti, sehingga telah dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ **Perbedaan pengaruh latihan *zig - zag run* dengan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 PSTS Tabing.**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Jurusan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Yendrizal, M.Pd dan Drs. H. Alnedral, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Asril B, M. Kes AIFO selaku Penasehat akademik sekaligus Pembimbing I yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran..
3. Drs. John Arwandi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran dan pengorbanan waktu sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan
4. Drs. Hermazoni M.Pd, Drs. Maidarman M.Pd, dan Drs. Afrizal S M.Pd selaku tim penguji.

5. Bapak dan ibu, kakak dan adik serta keluarga besar penulis, terima kasih atas kepercayaan dan dukungannya selama ini.
6. Pengurus, pelatih dan pemain PSTS Tabing Padang
7. Sahabat- sahabat yang selalu memberikan dorongan disaat penulis putus asa, terima kasih untuk semua.

Semoga bantuan Bapak/ibu berikan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin yarabbal' alamin.

Penulis telah berupaya menyelesaikan skripsi ini dengan sepenuh kemampuan, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Padang, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9

BAB II KERANGKA TEORITIS

A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola	10

2. Hakikat Dribbling	12
3. Hakikat latihan <i>zig-zag</i> run	15
4. Hakikat latihan shuttle run	17
B. Kerangka Konseptual	19
C. Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22
C. Definisi operasional	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Sumber Data	25
F. Rancangan Penelitian	25
G. Instrumen Penelitian	26
H. Teknik Pengumpulan Data.....	27
I. Pelaksanaan Perlakuan.....	28
J. Teknik Analisa Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	33
B. Analisa Data	35
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Populasi Penelitian	24
Tabel 2	Sampel Penelitian	25
Tabel 3	Deskripsi Data	33
Tabel 4	Uji Normalitas Lilliefors	35
Tabel 5	Rangkuman Uji t Hipotesis 1	36
Tabel 6	Rangkuman Uji t Hipotesis 2	36
Tabel 7	Rangkuman Uji t Hipotesis 3	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka konseptual	20
Gambar 2. Tes keterampilan dribbling.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Nama atlet PSTS Tabing yang dijadikan sampel dalam penelitian.....	43
2. Normalitas dribbling zig-zag tes awal	44
3. Normalitas dribbling bolak-balik tes awal.....	45
4. Normalitas dribbling zig-zag tes akhir	46
5. Normalitas dribbling bolak-balik tes akhir	47
6. Uji hipotesis satu	48
7. Uji hipotesis dua	50
8. Uji hipotesis tiga.....	52
9. Program latihan	
10. Surat lampiran penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Upaya pembinaan terhadap cabang olahraga sepakbola di Sumatera Barat cukup banyak menyita perhatian masyarakat sehingga tidak mengherankan apabila banyak berdirinya sekolah sepakbola (SSB) dan klub-klub di tengah masyarakat, dimana seluruhnya berada dibawah naungan induk organisasi sepakbola seluruh Indonesia (PSSI), termasuk salah satunya Persatuan Sepakbola Tabing dan sekitarnya (PSTS). PSTS Tabing didirikan pada tahun 1975, proses pendiriannya sendiri berawal dari ketidak puasan akibat minimnya sarana dan prasarana untuk bermain sepakbola. Kalaupun dipinjam kepada klub yang ada saat itu, jelas tidak bisa. Akibatnya, berdasarkan prakarsa Nasrun Mansyur (Anas Mansyur) serta bekerja sama dengan seorang tokoh masyarakat yang hobi sepakbola bernama M.Yasin (Pak Acin), keduanya sepakat mendirikan sebuah klub sepakbola bernama persatuan sepakbola tabing dan sekitarnya atau disingkat PSTS Tabing. Alasan pemakaian kata-kata “dan sekitarnya” seperti dikatakan Anas Mansyur adalah karena bisa saja pemain dan pengurus PSTS tidaklah orang tabing sebagai mana terbukti sampai saat ini (Sekretariat PSTS Tabing, 1998). PSTS adalah salah satu dari sekian banyak klub sepakbola di kota Padang saat ini yang mempunyai reputasi bagus dengan menghasilkan pesepakbola

yang berkualitas bagus yang pernah dan masih beredar di Liga Indonesia saat ini. Di awal tahun 1980 ada nama-nama seperti Darman Manggus, Arif Pribadi, Dasrul Aua, dan Jafri Sastra. Bahkan nama terakhir adalah salah satu staf pelatih di PSTS Tabing saat ini. Sedangkan di era millennium ada nama-nama seperti Andre Syarifuddin, Bobby Satria, Tommy Pranata, serta M.Fauzan Jamal (Sekretariat PSTS Tabing, 1998).

Sepakbola termasuk dalam olahraga prestasi yang telah melaksanakan pertandingan dari tingkat daerah, tingkat nasional, bahkan sampai tingkat internasional. Yang diharapkan mampu mengharukan nama Bangsa dan Negara. Undang-undang System keolahragaan nasional yaitu UU.RI No.3 th 2005 pasal 27 ayat 4 (2005:18-19) bahwa: “untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan pada setiap jalur pendidikan dapat di bentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, Pusat pembinaan dan Pelatihan, Sekolah olahraga serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”.

Seorang pemain sepakbola untuk menjadi pemain yang handal harus memiliki kondisi fisik dan kualitas teknik dasar sepakbola yang baik. Seperti yang dikatakan Syafruddin (1999) bahwa: “kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan

daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor di atas ditambah dengan faktor kelincahan dan koordinasi “. Senada dengan pendapat di atas, Syafruddin (1999) mengatakan “kondisi fisik dalam arti luas mengandung unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”.

Muchtar (1992:54) berpendapat: “ untuk dapat pandai bermain sepakbola, faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu keharusan. Agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai perlu latihan yang sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Pendapat ini mengemukakan unsur kondisi fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi) dan teknik dasar (*passing, dribbling, shooting*) merupakan beberapa faktor penting dalam bermain sepakbola.

Diantara sekian banyak teknik dasar sepakbola, yang sering terkendala dalam pelaksanaannya pada waktu pertandingan adalah kemampuan *dribbling*. Kondisi fisik yang mempunyai peran vital dalam menunjang kemampuan *dribbling* adalah kelincahan. Lemahnya penguasaan bola atau tidak bisa dikontrol secara baik akan memudahkan lawan untuk merebut bola. Disamping itu gerakan pemain yang terlihat kaku sering terjadinya benturan dengan lawan yang dapat menyebabkan cedera pada si pemain. Kemudian sering kali mengalami kegagalan dan

keterlambatan menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik (*counter attack*).

Berdasarkan pengamatan langsung lapangan, baik saat latihan berlangsung maupun saat pertandingan. Terlihat dribbling anak-anak PSTS Tabing pada umumnya masih terlihat kaku. Hal itu juga sering dikeluhkan oleh Jafri Sastra, Zaini Chaniago, Yoyo , dan M.Okss selaku staf pelatih PSTS Tabing saat mereka diwawancarai setelah latihan maupun saat saya mengikuti latihan disana.

Serangan sering gagal di akibatkan oleh kegagalan pada saat dribbling bola menuju gawang lawan. Selain itu salah satunya diakibatkan oleh kurang lincahnya pemain dalam menghadapi situasi permainan atau dengan kata lain disebabkan oleh tidak mendukungnya unsur kelincahan pemain saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Bentuk latihan yang dapat digunakan dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah latihan yang memiliki komponen mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki serta control bola yang rapat (Luxbacher, 2001: 21-22). Agar dribbling dapat terlama maka komponen kecepatan dan kelentukan sangat dibutuhkan. Khususnya saat membawa bola, bagaimana seorang pemain dapat membawa bola secepat mungkin dan

mampu melakukan gerak tipu sehingga lawan tertipu, dan pemain dapat memposisikan diri pada titik shooting yang tepat.

Untuk melatih meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribbling* di saat melakukan serangan ke daerah lawan digunakan metode latihan *zig-zag run* dan metode latihan *shuttle run*. Dalam bermain sepak bola latihan *zig-zag run* ini sangat perlu karena pemain tidak hanya melewati satu pemain saja untuk bisa memasuki daerah pertahanan lawan. Jadi untuk itu disini sangat dibutuhkan kecepatan dan kelentukan pemain tersebut dalam melewati lawan-lawannya agar terlihat lincah.

Sedangkan latihan *shuttle run* merupakan lari bolak-balik yang dapat dilakukan pemain di saat pertandingan, dimana di waktu transisi dari menyerang ke bertahan pemain melakukan gerakan maju dan mundur dan tetap melihat kearah bola.

Pada latihan *zig-zag run*, pemain melakukan gerakan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu. Pemain dituntut untuk mampu merubah arah gerakan dengan cepat. Pemain mulai melakukan gerakan 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: 10). Pada latihan ini pemain mampu untuk melakukan gerak tipu, seandainya lawan yang

datang tidak hanya satu, cone dianggap sebagai lawan sehingga gerakan pada latihan *zig-zag run* ini akan optimal.

Sedangkan pada latihan bolak-balik (*shuttle run*), pemain melakukan gerakan dari satu titik ke titik lainnya, kemudian kembali lagi ke titik semula (Coerver, 1987: 16-17). Disini pemain diharapkan untuk dapat mengubah arah secepat mungkin disaat penyerangan yang dilakukan pada satu titik mendapatkan hambatan dari pemain bertahan lawan.

Serangan yang sering gagal diakibatkan oleh kegagalan disaat melakukan dribbling bola menuju gawang lawan. Selain itu salah satunya diakibatkan oleh metode latihan yang diberikan oleh pelatih disaat latihan sehingga sering tidak terealisasi dengan baik waktu pertandingan.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing Padang ialah metode latihan *zig-zag run* dan metode latihan *shuttle run*. Kadang-kadang disaat metode latihan sudah bagus, ada juga faktor-faktor lain yang mempengaruhi pelaksanaan latihan tersebut, diantaranya sarana prasarana yang digunakan, kemampuan pelatih, dan lainnya.

Bertolak dari uraian diatas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepak bola metode latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* sangat dibutuhkan untuk meningkatkan

kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan dengan penelitian mengenai perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 PSTS Tabing.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat dikemukakan adalah :

1. Apakah kekuatan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
2. Apakah kecepatan dan kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
3. Apakah koordinasi dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
4. Apakah kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
5. Apakah latihan *zig-zag run* dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
6. Apakah latihan *shuttle run* dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
7. Apakah daya tahan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
8. Apakah motivasi dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
9. Apakah metode latihan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?
10. Apakah metode bermain dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?

11. Apakah peranan pelatih dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling*?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain U-15 SSB PSTS Tabing Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Hasil latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing

2. Hasil latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dengan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB PSTS Tabing

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Bagi mahasiswa sebagai masukan di dalam mata kuliah sepakbola
2. Untuk bahan acuan bagi Pembina dan pelatih olahraga, khususnya sepakbola
3. Sebagai bahan pengimplementasian ilmu dalam mata kuliah Keolahragaan
4. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga
5. Sebagai bahan bacaan diperpustakaan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan teori

1. Hakekat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang (Suharsono, 1982:79). Hampir seluruh permainan dimainkan dengan keterampilan kaki, badan, dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntunan tentang teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (Federation Internasional the Football Association), atas inisiatif Robert Guirin dari Perancis dan sekaligus sebagai ketua yang pertama. Federasi tersebut baru beranggotakan tujuh Negara pada waktu itu, yaitu: Spanyol, Perancis, Belgia, Swiss, Denmark, dan Swedia. Di Indonesia organisasi yang menaungi sepak bola adalah PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Sebagai ketua pertama dipilih Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Sejak itu kompetisi PSSI diadakan tiap-tiap tahun antara 1930-1941. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan remaja

taruna untuk memperebutkan piala soeratin. Sekarang PSSI melaksanakan kompetisi perserikatan dan kompetisi galatama. Sejak tahun 1952, tepatnya tanggal 24 juli 1952, PSSI menjadi anggota FIFA (Buku Ajar Sepakbola, 2007 : 10).

Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan di bantu oleh dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepakbola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit. Lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter. Sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedangkan lebarnya lapangan tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter) (Djezed, 1985 : 61-73).

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Sedangkan penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya didaerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola kegawangnya (Djezed, 1985:74).

Dalam permainan sepakbola, ada dua jenis kemampuan penting yang harus ditingkatkan. Diantaranya kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur yaitu; kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelincahan. Sedangkan kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, mengiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola kedalam, dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang. Selain hal di atas, beberapa hal yang tak kalah pentingnya yaitu taktik, strategi dan kerja sama. Kemampuan tersebut dapat direalisasikan dalam 3 situasi dasar yaitu: a) situasi dasar pertama: tendangan ke gawang - pertahanan gawang, b) situasi dasar kedua: mencari kesempatan menendang ke gawang dan perlindungan daerah gawang, c) situasi dasar ketiga: menyusun serangan dan mengadakan gangguan. Tim pengajar sepakbola FIK UNP (2006).

2. Hakekat *Dribbling* (Mengiring Bola)

Darwis (1999 : 59) menjelaskan; “*dribbling* merupakan teknik atau usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada permainan yang sedang berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan menggiring bola merupakan teknik sepakbola.

Dribbling sangat berguna sekali untuk memindahkan daerah permainan, melewati lawan, memancing lawan agar daerah penyerangan terbuka dan memperlambat tempo permainan (Djezed,

1985:43). Menurut Suegers (1988:300) *dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan, dan memberikan kesempatan kepada teman untuk membebaskan diri dari kawalan lawan Soekatamsi (1992:273): untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah.

Beberapa macam cara mengiring bola (*dribbling*) (Darwis, 1999 : 23). yaitu:

1. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam :
 - a. Posisi kaki mengiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
 - b. Kaki yang digunakan untuk mengiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c. Pada saat mengiring bola lutut kedua kaki harus selalu ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan.

Dribbling cara ini berarti bola selalu dalam penguasaan pemain sehingga lawan mengalami kesukaran merampas bola, pemain dapat dengan mudah mengubah arah permainan,seandainya lawan berusaha merebut bola. Mengiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar :

- a. Posisi kaki mengiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar, kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c. Pada saat mengiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk. Waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984 : 159-161).

Selanjutnya Sneyers (1988 : 55) berpendapat bahwa “*dribbling* berguna untuk mengadakan serangan balik, menarik perhatian lawan dan member kesempatan untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, disamping itu *dribbling* juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut”. Soekatamsi (1992 : 273) berpendapat, “untuk bergerak dalam melakukan *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah”. Keterampilan *dribbling* bola yang baik dapat dilakukan atau direalisasikan untuk memecahkan suatu tujuan gerak olahraga permainan sepakbola itu sendiri. Dinata (2007 : 12) mengatakan “*dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena *dribbling* bola merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan”.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas hakekatnya *dribbling* merupakan suatu teknik gerakan dalam permainan sepakbola yang mengarahkan seluruh tubuh untuk bergerak, dimana pergerakan kaki mendorong bola dengan cara berlari berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain sesuai dengan yang diharapkan dan

selalu tepat dalam penguasaan. Selanjutnya *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Oleh karena itu *dribbling* merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang harus dibeikan pembinaan kepada pemain.

3. Hakekat Latihan *zig-zag run*

Latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain melakukan gerakan yang berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam *mendribbling* bola, T.Febri (2008). Dalam melaksanakan latihan *zig-zag run* ini pemain harus dalam keadaan serius dan tidak tegang, tapi pemain tetap dalam keadaan konsentrasi dan fokus dalam melakukan gerakan tersebut.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk *mendribbling* bola dengan control bola yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig-zag* untuk melewati tonggak yang ada. Untuk melakukan latihan ini, ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain

antara lain: a) sebaiknya posisi lutut ditekukkan, b) posisi badan dirundukkan, c) tubuh di atas bola, d) fokus latihan pada bola, e) membawa bola pada bagian kaki yang tepat, f) merubah arah gerakan, g) melihat ke depan (Luxbacher: 2001).

Dalam latihan ini, pemain melintasi beberapa patok yang telah ada. mula-mula pemain berdiri di belakang garis start, selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk mendribbling bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter.

Jika dilihat dari cara pelaksanaannya dalam latihan *zig-zag run*, maka akan terdapat keuntungan dan kelemahan dari bentuk latihan ini. Keuntungan dan kelemahan itu 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 akan dilakukan.
- b. Kelincahan dalam mendribbling bola akan lebih meningkat.
- c. Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa patok yang akan dilewati.
- d. Tidak memakai banyak tempat dan alat.

Kelemahan dari latihan *zig-zag run* antara lain:

- 1) Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat mendribbling bola.
- 2) Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati
- 3) Intesitas latihan sulit diukur.

Dapat disimpulkan, latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada, dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kelincahan.

4. Hakekat Latihan *shuttle run*

Latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan dimana pemain melakukan gerakan dari satu titik ke titik yang lainnya kemudian kembali lagi ke titik semula. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak beda jauh dari bentuk latihan latihan *zig-zag run*, hanya saja dalam latihan ini pemain melakukan gerakan melewati patok yang berbelok-belok seperti pada latihan *zig-zag run*. Pelaksanaan latihan *shuttle run* dilakukan dengan sederetan tonggak dengan gerakan sekali menuju tonggak, lalu menjauh, kemudian kembali menghampiri lagi dan seterusnya (Coerver:1987). Disini sangat dibutuhkan kecepatan pemain dalam

merubah arah gerakannya, sehingga pemain terlihat begitu lincah dalam melewati lawannya dan membuat lawannya tersebut tertipu.

Jika dilihat dari cara pelaksanaannya, bentuk latihan *shuttle run* berguna untuk *mendribbling* bola dengan cepat, karena dalam latihan ini pemain tidak dituntut banyak dalam merubah arah gerakan, tetapi pemain dituntut untuk melakukan gerakan dengan cepat dari satu titik ke titik yang lainnya. Untuk melakukan gerakan dengan cepat terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan. a) postur tubuh tegak, b) fokuskan perhatian pada bola, c) dorong bola ke depan, d) bergerak mendekati bola dan, e) pandangan kedepan (Luxbacher:2001).

Pada latihan ini pemain bergerak dari satu titik ke titik lainnya. Mula-mula pemain berdiri di belakang garis start untuk bersiap-siap *mendribbling* bola, selanjutnya pelatih memberikan aba-aba pada pemain untuk bergerak, lalu pemain sprint ke depan menuju titik berikutnya kemudian berbalik arah dengan cepat kearah titik semula.

Berdasarkan penjelasan serta cara pelaksanaan yang dilakukan dalam latihan *shuttle run*, maka akan terdapat kelebihan dan kelemahan bentuk latihan ini.

Kelebihan dari bentuk latihan *shuttle run* antara lain:

- 1) Latihan ini sederhana dan mudah dilakukan.
- 2) Pemain dapat melakukan gerakan dengan cepat karena tidak melewati banyak patok.

- 3) Saat mendribbling bola, bola lebih mudah dikuasai.
- 4) Tidak memakai banyak tempat dan alat.

Kelemahan dari bentuk latihan *shuttle run* antara lain:

- 1) Terlalu monoton karena tidak ada variasi gerakan.
- 2) Tidak banyak bagian kaki yang aktif menyentuh bola karena bola lebih banyak didorong kedepan.
- 3) Intensitas latihan sulit diukur.

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* ini dapat meningkatkan kelincahan pemain. Selain dari latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run*, perlu juga ditambah dengan latihan kelentukan dan latihan kecepatan secara umum agar kelincahan pemain terlihat dengan maksimal.

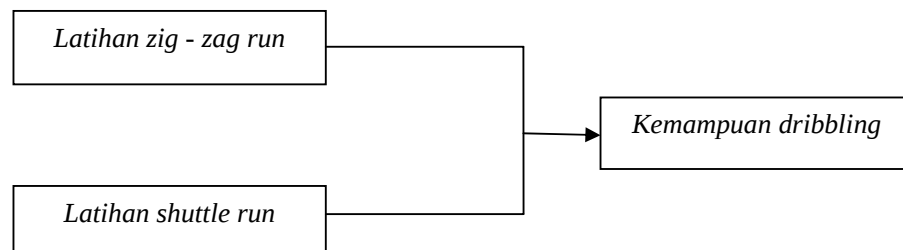
B. Kerangka konseptual

Berdasarkan kajian teori dapat dijelaskan bahwa dalam penelitian sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi pemain yang berprestasi, salah satunya adalah dengan teknik dribbling. Dribbling berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, dribbling juga dapat berguna untuk mencetak gol dengan cara melewati kiper apabila sudah berhadapan langsung dengan kiper.

Dalam proses latihan dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling, dalam hal ini yang menjadi

permasalahannya adalah bagaimana bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain, sehingga tujuan yang ditetapkan sebelumnya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Adapun bentuk latihan yang dibahas adalah latihan *zig-zag run* dengan latihan *shuttle run*.

Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari efektifitas bentuk latihan *zig-zag run* dengan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Sehingga dapat digambarkan skematis perbedaan terhadap peningkatan kemampuan dribbling antara bentuk latihan *zig-zag run* dengan latihan *shuttle run* yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual

C. Hipotesis penelitian

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan *zig-zag run* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

2. Latihan *shuttle run* berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dengan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($8.95 > 2.26$).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($5.33 > 2.26$).
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan **zig-zag** dengan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ($2.74 > 2.26$) dimana latihan lari *zig-zag* lebih cepat dari pada latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan tendangan ke gawang yaitu:

1. Bagi pelatih, guru penjas dan atlet disarankan sebaiknya menggunakan latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Disarankan kepada pelatih untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Metodology of training They Key to Athletic Performance*. Debuge Lowa;Kendall / Hunt Publishing Company
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. FIK UNP Padang
- Djezet, Zulfur. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. FPOK IKIP Padang
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Bandung; Tambak Kusuma
- Kosasih, Engkol. 1985. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta;Akademik Presido
- Muchtar, Renny. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Proyek Pembinaan Kependidikan
- Nurhasan. 1988. *Tes Kemampuan Olahraga*. Departemen P dan K
- Poerwadarminta. 1986. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta ; Balai Pustaka
- PSSI. 2008. *Law of Tha Game*. Jakarta: FIFA
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta ; Depdikbud Dirjen Dikti
- Siio, dkk. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta ; FKIK IKIP
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta ; PT Raya Grafindo Persada
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik (Edisi IV)*. Bandung; Transito
- Suharno, 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: yayasan sekolah tinggi olahraga
- Suharsono, dkk. 1985. *Ilmu Kepelatihan Keolahragaan Nasional*. Jakarta ; Depdiknas
- Syafrudin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih. Padang* ; FPOK IKIP
- . 2004. *Pengantar Ilmu Melatih. Padang* ; FIK UNP