

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* ZIGZAG DAN LATIHAN  
*DRIBBLING* BOLAK-BALIK TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
PEMAIN SEPAKBOLA SSB TARUNA MANDIRI PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan kepelatihan olahraga  
Sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana pendidikan (S.Pd)*



**OLEH :**

**IRPAN NOPRIANSAH**  
**NIM. 14270/2009**

**JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

Diketahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Zigzag dan Latihan *Dribbling* Bolak-balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang

Nama : Irpan Nopriansah

NIM/BP : 14270/2009

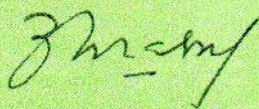
Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2013.

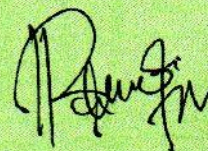
Disetujui oleh :

Pembimbing I



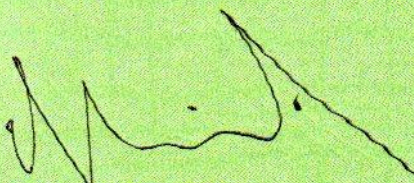
Drs. Masrun, M.Kes, AIFO  
NIP. 19631104 198703 1002

Pembimbing II



Roma Irawan, S.Pd., M.Pd  
NIP.19810726 200604 1002

Diketahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidaarman, M. Pd  
NIP. 19600 507 198503 1004



## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Judul : Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Zigzag dan Latihan *Dribbling* Bolak-balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

Nama : Irpan Nopriansah

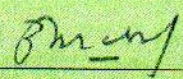
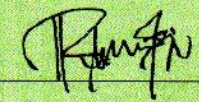
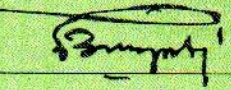

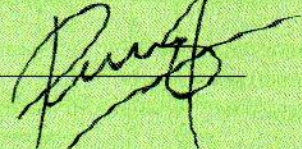
NIM/BP : 14270/2009

Jurusan : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 08 Januari 2013

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Masrun, M.Kes, AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd., M.Pd	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Padli, S.Si, M.Pd	5. 



## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**“Sebab sesungguhnya beserta (sehabis) kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya beserta (sehabis) kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu  
telah selesai (urusan dunia) maka bersungguh-sungguhlah (dalam beribadah).  
Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”  
(QS. Al-Insyirah, 5-8)**

Dengan mengucap syukur alhamdulillah, ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang yang aku sayangi :

- Kedua orang tuaku Bapak Lili dan Mamah Esih, motivator besar dalam hidupku yang selalu mendoakan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan, doa dan kesabaran bapak dan mamah ipan bisa menyelesaikan semua ini ^\_^
- Saudaraku aa kohar, nadyia, aliya dan bella yang menjadi suntikan penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini,, ^\_^
- Untuk dd,, heehe
- Keluargaku yang berada di Baturaja, Ciamis dan Kayu Tanam Padang Pariaman.

Tidak lupa ucapan terima kasih pada pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini :

- Kepala SSB Taruna Mandiri Padang, Bapak Zuprinaldi yang telah mengizinkan saya untuk meneliti di SSB yang bapak pimpin.
- Bapak Drs. Masri, M.Pd sebagai Pamong PPLK, atas nasehat yang diberikan pada saya.
- Kawan seperjuangan Jurusan Kepelatihan Olahraga
- Anak-anak Wisma Sriwijaya

Terkhusus untuk Anak Wisma Sriwijaya, oke dimulai dari :

KAMAR 1 : aa fajar makasih y aa lah jadi sosok kk selamo ipan tinggal di wisma, yogi ck mno lah dapat ap pujaan hati tu =D? , rolitu jakarta banjir nah haha,,

KAMAR 2 : kak arbi mar: iii h wonk yg masih maen PS pas magrib2,,wkwkwk, fauzil alias doyok langgeng be lah smo nduk ny tp kuliah

perioritaskn zil hehe,, Sulaiman VOLLLLLLEY sulaiman PUTRA BUNGSU  
wkwkwkwk,,

KAMAR 3 : Ardo bareng kito do haha,, pokokny u best friend lah do  
bekawan dari kecik nyan kito ni, dari dak pacak nendang bola sampe sekarang  
nak jadi pelatih bola,,wkwkwk amin, alba pimpin wisma yo ba,,, debby  
tangkap bola by, walaupun kau anak ekonomi,, haaha

KAMAR 4 : Palas bsok porprovny harus dpet mendali =) , pandi porprov  
kdepanny raih emas y ; ) \*ngeri nyan aku, kawan sekamarku hebat belago galo  
wkwkwkwk =D

KAMAR 5 : kak anton smga dpet pasangan yg pas, biar tamat S2 lngsung  
haaha,, herly smga lancar y ngider voucher ny hehe, ansari aku Like nyan smo  
ketawo awak tu,,, =D

KAMAR 6 : samsul smngat y you can do it,,, haris ngapo kk ni tkut lw nak  
donor darah padahl pengen =( , febli menurut saya orang yg sngat amazing di  
wisma, lantunan suaranya begitu khas meningkan palak =D wkwkwk

KAMAR 7 : fredik smngat jg dong, kn lah PL,, =) , hafelzan lah six pack  
perut tuh,, haha, alfian suaro kau tu amzing nyan ck rizal armada, cbo duit  
samo Febri,, wkwkwk

KAMAR 8 : kak sugar ni mantap nyan lw soal organisasi =D , kak didi  
bujang paling mapan di wisma,,, haaha , madun ni pakarny pangkas rambut di  
wisma,, =D

KAMAR 9 : kak efran ayo, biso,,, ;) , fiko counter strike peh,,, =D haaha,,  
memed 3,5 jg y? PM lah selesai apolagi? Tinggal PL smo skripsi,,

KAMAR 10 : kak mimin menurut aku kamarny perpustakaan mini d wisma  
=D haha bukuny kk ku pinjam dulu,, jefri kk ad katoz untuk kau, ini nah “ku  
tinggalkan cinta demi cita-cita” haaha

KAMAR 11 : Hengki messi wisma =D hehe, buce buatlah studio d wisma ;)

KAMAR 12 : sepri dak nyangko kk ceng ternyato lincah jg kau ni soal cewe,,  
wkwkwk =D, richi oh bung, saya sangat merindukan umpan2 amazingmu,,

KAMAR 13 : ,./<>?;:'"]{}[-098&^54#@211230)(\*&!&^ heehee,,,

I LOVE U ALL



Irpan Napriansah

## ABSTRAK

Irpan Nopriansah : **Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* zigzag dan Latihan *Dribbling* Bolak-balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat perbedaan hasil latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Yang merupakan variabel bebas adalah *dribbling* zigzag ( $X_1$ ) dan *dribbling* bolak-balik ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* ( $Y$ ).

Populasi yang digunakan adalah pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang yang ikut aktif dalam latihan, sampel yang diambil kelompok umur U17-U20 tahun karena didasari oleh program latihannya yang sudah mengacu kepada kondisi fisik sepakbola, jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok melalui teknik *matched ordinal pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *dribbling* zigzag dan kelompok latihan *dribbling* bolak-balik, masing-masing kelompok terdiri dari 12 pemain. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 60-70 menit. Adapun hasil *pre test* dan *post test* yang dicatat adalah lamanya waktu yang diperoleh setiap testee setelah melakukan tes kemampuan *dribbling*.

Dari hasil penelitian pengaruhnya dapat dilihat dari uji t beda mean dimana peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok latihan zigzag adalah 2,50 detik yang lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok yang menggunakan latihan *dribbling* bolak-balik 2,13 detik. Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik yang diberikan memiliki perbedaan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

**Kata Kunci : Latihan *dribbling* zigzag, Latihan *dribbling* bolak-balik, Kemampuan *dribbling***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini, dengan judul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan *dribbling* zig-zag Dan Latihan *dribbling* bolak-balik Terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs.Masrun, M.Kes. AIFO. sebagai pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Roma Irawan, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, fikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof.Dr.Sayuti Syahara, M.S., AIFO., Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak Padli, S.Si, M.Pd. sebagai dosen penguji.

4. Bapak Drs.Masrun, M.Kes. AIFO., sebagai Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti.
5. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta seluruh staf pengajar dan karyawan-karyawati Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kedua orang tua saya Bapak Lili dan Mamah Esih Cantiasih, S.Pd serta kakak Hendri Puspa Ariana, S.Pd dan adik saya Nadyia tahzani, Alyia Putri Mardiah, Meylia Cantya Bella yang telah memberikan dukungan dan doa.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangaun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Januari 2013

Peneliti



## DAFTAR ISI

## Halaman

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
 <b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan penelitian.....	9
 <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakekat Sepakbola.....	10
2. Teknik <i>Dribbling</i> Dalam Sepakbola .....	11
3. Hakekat Latihan .....	18

B. Kerangka Koseptual .....	29
-----------------------------	----

C. Hipotesis.....	32
-------------------	----

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	33
--------------------------	----

B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
--------------------------------------	----

C. Rancangan Penelitian .....	33
-------------------------------	----

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian.....	34
---	----

E. Variabel Penelitian .....	35
------------------------------	----

F. Populasi Dan Sampel .....	35
------------------------------	----

G. Jenis Dan Sumber Data .....	36
--------------------------------	----

H. Pelaksanaan Perlakuan .....	37
--------------------------------	----

I. Validitas Rancangan Penelitian.....	38
--	----

J. Teknik Pengumpulan Data.....	40
---------------------------------	----

K. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> .....	42
---	----

L. Teknik Analisa Data.....	43
-----------------------------	----

### **BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

A. Deskriptif Data Penelitian.....	45
------------------------------------	----

B. Uji Persyaratan Analisis .....	47
-----------------------------------	----

C. Pengujian Hipotesis.....	49
-----------------------------	----

D. Pembahasan.....	52
--------------------	----

E. Keterbatasan Penelitian.....	57
---------------------------------	----



## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 58

B. Saran..... 59

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 60

**LAMPIRAN**..... 62

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel 1. Jumlah pemain SSB Taruna Mandiri Padang .....	35
2. Tabel 2. Tenaga pembantu .....	41
3. Tabel 3. Distribusi frekuensi <i>pre test</i> .....	45
4. Tabel 4. Distribusi frekuensi <i>post test</i> .....	46
5. Tabel 5. Rangkuman Uji Normalitas data.....	48
6. Tabel 6. Uji Homogenitas Varians Perlakuan Data Pre Test X1 dan X2 .....	49
7. Tabel 7. Rangkuman Uji Hipotesis 1 .....	50
8. Tabel 8. Rangkuman Uji Hipotesis 2 .....	51
9. Tabel 9. Rangkuman Uji Hipotesis 3 .....	52
10. Tabel 10. Kelemahan dan kelebihan kedua latihan.....	56



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. <i>Dribbling</i> menggunakan kaki kura-kura bagian dalam.....	14
2. Gambar 2. <i>Dribbling</i> menggunakan kaki kura-kura bagian luar.....	15
3. Gambar 3. <i>Dribbling</i> menggunakan kaki kura-kura bagian atas.....	16
4. Gambar 4. <i>Dribbling</i> .....	17
5. Gambar 5. Latihan <i>dribbling</i> zigzag .....	25
6. Gambar 6. Latihan <i>dribbling</i> bolak-balik.....	28
7. Gambar 7. Kerangka Konseptual .....	31
8. Gambar 8. Tes kemampuan menggiring bola .....	42
9. Gambar 9. Histogram kemampuan <i>dribbling</i> ( <i>pre test</i> ).....	46
10. Gambar 10. Histogram kemampuan <i>dribbling</i> ( <i>post test</i> ) .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1. Data mentah tes kemampuan <i>dribbling</i> (detik) .....	62
2. Lampiran 2. Ranking Menggunakan teknik <i>matched ordinal pairing</i> .....	63
3. Lampiran 3. Analisis mean dan standar deviasi .....	64
4. Lampiran 4. Uji normalitas latihan <i>dribbling</i> zigzag ( <i>pre test</i> ) .....	65
5. Lampiran 5. Uji normalitas latihan <i>dribbling</i> bolak-balik ( <i>pre test</i> ).....	66
6. Lampiran 6. Uji normalitas latihan <i>dribbling</i> zigzag ( <i>post test</i> ) .....	67
7. Lampiran 7. Uji normalitas latihan <i>dribbling</i> bolak-balik ( <i>post test</i> ) .....	68
8. Lampiran 8. Uji homogenitas varian X1 dan X2 ( <i>pre test</i> ).....	69
9. Lampiran 9. Uji t kelompok A latihan <i>dribbling</i> zigzag.....	70
10. Lampiran 10. Uji t kelompok B latihan <i>dribbling</i> bolak-balik .....	71
11. Lampiran 11. Uji t kelompok A dan B (data <i>post test</i> ) .....	72
12. Lampiran 12. dokumentasi.....	73
13. Lampiran program latihan.....	81
14. Lampiran surat .....	93



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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

Dalam perkembangannya olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus olahraga yang dinyatakan Muchtar (1992 : 7), yaitu “kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja, atau rekreasi, namun harus berfikir kearah peningkatan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 di jelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertumbuhannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bisa dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat. (Djezed, 1985 : 9).

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan. (Darwis, 1999 : 12).

Jeff Sneyers (1988 : 3) dalam (<http://education-vionet.blogspot.com/2012/06/pengertian-keterampilan-menggiring-bola.html> 4 oktober 2012) menambahkan faktor terpenting lainnya dalam mencapai puncak prestasi dalam cabang olahraga sepakbola adalah kondisi fisik dan kemampuan teknik seperti menggiring bola. Menurut Timo Scheunemann (2005 : 47) dalam (<http://education-vionet.blogspot.com/2012/06/pengertian-keterampilan>

menggiring-bola.html, 4 oktober 2012) bahwa Memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan sering kali memperlambat tempo permainan. Menurut Robert Koger (2007 : 51) bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Danny Mielke (2007 : 2) menambahkan bahawa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Dalam permainan sepakbola keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol (Nurhadi, 2011 : 7) dalam (<http://skripsifikum.com/?mod=viewarticle&act=detail&ref=394>, 4 oktober 2012). Menggiring bola atau *dribbling* dalam permainan sepakbola adalah salah satu unsur penting teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, karena kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bermanfaat bagi pemain untuk menerobos pertahanan lawan, mendekati ruang tembak, menghindari sergapan lawan, memperoleh ruang untuk mengoper ke temannya dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol.



Pada olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *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 dalam *dribbling* memerlukan berapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola. (Darwis, 1999 : 16).

Di SSB Taruna Mandiri Padang olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan tim SSB Taruna Mandiri Padang sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di SSB Taruna Mandiri Padang, telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan

tersebut diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *dribbling* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *dribbling*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik, Pada latihan *dribbling* zigzag pemain menggiring bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan sesuai *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 : 49).

Sedangkan pada latihan *dribbling* bolak-balik, pemain menggiring bola dari satu titik ketitik lainnya, kemudian kembali lagi ketitik\ semula. (Coerver, 1987 : 30-31).

Apapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir. (Darwis, 1999 : 15-16).

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain dalam melakukan *dribbling*, karena dalam pelaksanaannya pemain bergerak dengan cepat dan dituntut mampu merubah arah gerakan *dribbling*, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik dalam *dribbling* itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya “Perbedaan pengaruh latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat di kemukakan adalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang, yang berakibat pada lambannya peningkatan prestasi sepakbola.

Lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* di SSB Taruna Mandiri Padang tidak terlepas dari beberapa faktor yang menentukan diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana. Bakat dan kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Dalam usaha meningkatkan



kemampuan *dribbling* tersebut dibutuhkan bentuk latihan yang tepat, latihan yang dapat dilakukan antara lain yaitu latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?
2. Apakah ada pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?
4. Apakah pelatih dan motivasi pemain dalam latihan dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?
5. Apakah sarana dan prasarana dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang?

### **C. Pembatasan masalah**

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada latihan *dribbling* zigzag,

latihan *dribbling* bolak-balik dan *dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang Padang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang ada yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

#### **E. Tujuan penelitian**

1. Mengetahui pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
2. Mengetahui pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.
3. Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

## **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih untuk memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat.
3. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

permasalahan selama penelitian dilakukan antara lain : sulitnya melakukan kontrol secara ketat terhadap sampel, karena sampel tinggal di rumah masing-masing.

Kemudian kelihatan dalam melakukan perlakuan masih ada yang kurang serius, tetapi peneliti berusaha memberi motivasi secara maksimal agar bisa melakukan dengan baik, dan peneliti juga tidak bisa mengontrol aktifitas diluar dan gizi sampel.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *dribbling* zigzag terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Dengan nilai  $t_{hitung}$  6,95 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,95 > 2,20$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *dribbling* zigzag 20,03 sedangkan *post test*nya meningkat atau lebih cepat waktunya



menjadi 17,53 (meningkat 2,50 detik). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *dribbling* zigzag.

2. Ada pengaruh latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Dengan nilai  $t_{hitung}$  6,53 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,53 > 2,20$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *dribbling* bolak-balik 19,94 sedangkan *post test*nya meningkat atau lebih cepat waktunya menjadi 17,81 (meningkat 2,13 detik). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *dribbling* bolak-balik.

58

3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling* zigzag dengan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Taruna Mandiri Padang. Dengan  $t_{hitung}$  3,10 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,10 > 2,20$ ). Dimana perbedaan pada kelompok latihan *dribbling* zigzag meningkat 2,50 detik sedangkan pada latihan *dribbling* bolak-balik 2,13 detik.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, diantaranya :

1. Bagi pelatih dan guru penjas yang memiliki atlet sepakbola ataupun pemula untuk menggunakan latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik atau salah satunya dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian*. PT. BINEKA CIPTA, Jakarta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Coerver (1987). *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. PT. Gramedia, Jakarta
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang : FIK UNP.
- Djezad, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Djezad, Zulfar. 1988. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Fardi, Adnan, 2011. *Silabus dan Hand-out Statistik Program Pasca Sarjana*. UNP
- Gusril. 1992. *Pembinaan Pelatih Olahraga*. Padang : FPOK IKIP Padang.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : P2PLTK
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Jakarta : Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher, Joseph A (1998) *Sepakbola, Langkah-langkah Menuju sukses*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Medika. 2012. *Pengaruh Latihan Push Up dan Bench Press Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Atlet Pencak Silat PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Polresta Padang*. (Laporan Hasil Penelitian). Padang : FIK UNP.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi proyek pembinaan tenaga pendidikan.
- Pratama, Aditya A. 2002. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya : Ikhtiar Surabaya.
- PSSI. (2010/2011). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Jakarta : PSSI.