

Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola

Zainul Ansori ¹, Subagio ², Noor Akhmad ³

¹ Program Studi Pend. Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Email: zaenulansori 21@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of differences in figure eight and dribble "z" pattern exercises on dribbling skills in soccer games at Club Ani Soccer Mataram. The design used in this study was an experimental research type with two-group pre-test and post-test. The population in this study were all Mataram U23 Ani soccer players in 2021, totaling 20 people. Sampling using purposive sampling technique is one of the sampling techniques in which research determines the performance of the sample by determining the specific characteristics of the age of junior players 19 to 23 years. Divided into 2 groups, 10 players in group A who practiced figure eights and group B 10 players used dribble z petterren training. The sample determination in each group is done by random (random) by drawing from the results of the dribble ability ranking which is paired with rank one with two, three with four, five with six and so on, and it is determined that the first one is taken in the figure eights exercise group and the second in Peterren's Z dribble exercise group. Data analysis using the t-test formula (t-test). The results of data analysis show that the t-count value is $11,455 > t$ table, 1.729 with a significant level of 5%. On this basis, the null hypothesis (H_0) which reads "There is no effect of figure training and z petterren dribble on dribble skills at Club Ani Soccer Mataram in 2021", "Rejected". While the alternative hypothesis (H_a) which reads "There is an effect of figure eights and dribble z petterren t training on dribbling skills at Club Ani Soccer Mataram in 2021", "Accepted". Sehingga dapat disimpulkan. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa: 1. Terdapat pengaruh latihan figure eights terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Ani Soccer Mataram tahun 2021. 2. Terdapat pengaruh latihan dribble z petterren terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Ani Soccer Mataram tahun 2021. 3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan figure eights dan dribble z petterren terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Club Ani Soccer Mataram tahun 2021.

Keywords: The effect of figure eights and dribble z petterren's exercise on dribbling ability

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan latihan *figure eight* dan *dribble 'z' pattern* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepak bola pada Club Ani Soccer Mataram. Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian *experiment* adalah dengan *two-group pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Ani soccer Mataram U23 tahun 2021, yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* adalah salah satu teknik sampling dimana penelitian menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus umur pemain junior 19 sampai dengan 23 Tahun. Dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang pemain dalam kelompok A yang kelompok latihan *figure eights* dan kelompok B 10 pemain menggunakan latihan *dribble z petterren*. Penentuan sampel dalam tiap kelompok dilakukan dengan cara *random* (acak) dengan cara mengundi dari hasil rangking kemampuan *dribble* dimana dipasangkan rangking satu dengan dua, tiga dengan empat, lima dengan enam dan seterusnya, dan ditetapkan yang pertama terambil berada pada kelompok latihan *figure eights* dan yang kedua pada kelompok latihan *dribble z petterren*. Analisis data menggunakan rumus *t-test* (uji-t). Hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar $11,455 > t_{tabel}, 1,729$ taraf signifikan 5%. Dengan dasar ini hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi "Tidak ada pengaruh latihan *figure ieht* dan *dribble z pettren* terhadap kemampuan *dribble* pada Club Ani Soccer Mataram tahun 2021", "Ditolak". Sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi "Ada pengaruh latihan *figure eights* dan *dribble z petterren t* terhadap kemampuan *driblle* pada Club Ani Socceer Mataram Tahun 2021", "Diterima". Sehingga dapat disimpulkan Berdasarkan hasil analisa data,

maka dapat ditarik simpulan bahwa: 1. Ada pengaruh latihan *figure eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani soccer Mataram Tahun 2021 2. Ada pengaruh latihan *dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani soccer Mataram Tahun 2021 3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *figure eights* dengan latihan *dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani soccer Mataram Tahun 2021

Kata Kunci: Pengaruh latihan *figure eights dab dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu permainan olahraga yang sering dijumpai baik di daerah pedesaan maupun di perkotaan. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini yaitu setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukan bola. Menurut Herwin(2004) sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemmain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan memasukan bola ke gawang lawan.

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bola itu dioperkan ke teman, menggiring bola ke arah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan. Menurut Sucipto (2000), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena

itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Perkembangan sepak bola kota Mataram sudah sangat baik, sebuah club sepak bola yaitu Ani Soccer Mataram, para pemainnya berasal dari pulau Sumbawa, Lotim, Lobar dan KLU berlatih sepak bola di club Ani Soccer Mataram, memiliki 3 orang pelatih semoga bisa menghasilkan talenta yang baik di NTB khususnya kota Mataram, berdasarkan pengamatan peneliti pemain Ani Soccer Mataram baik waktu latihan maupun pertandingan, kebanyakan pemain masih belum dapat melakukan *dribble* dengan baik dan efektif. Para pemain masih sering kehilangan bola ketika menahan bola disaat mendapatkan tekanan yang tinggi dari lawan. Pemain juga belum dapat melakukan *dribble* bola secara efektif, banyak peluang menyerang yang hilang ketika akan memulai serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai lawan akibat kemampuan *dribble* bola yang kurang baik.

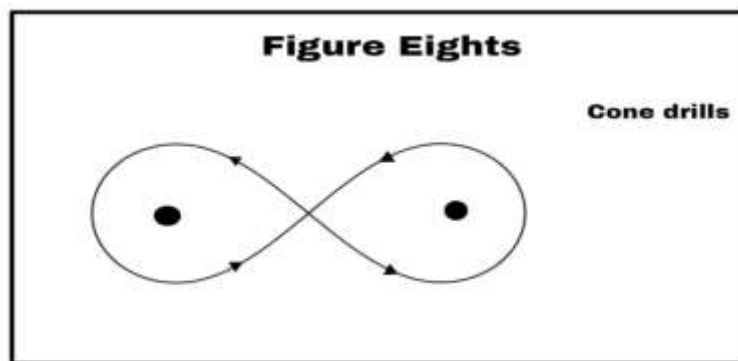
Melakukan *dribble* bola dengan baik perlu adanya metode latihan *dribble* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribble* bola yang baik. Bentuk latihan *dribble* sangat beragam, diantaranya *dribble figure eight* dan *dribble z patteran*

Latihan *dribble figure eight* merupakan latihan yang dimodifikasi dari latihan *agility* (kelincahan). Latihan ini bertujuan untuk perubahan arah dan reaksi. Keterampilan *dribble* bola yang baik tentunya *berkaitan* dengan hal tersebut. Pelaksanaannya adalah pemain melakukan *dribble* bola mengikuti arah latihan *dribble 'Z' Pattern* yaitu pemain diharuskan *dribble* dengan cara melewati rintangan dengan daerah latihan berbentuk Z dan di setiap sudut juga akan di beri *cone* yang berjarak kira-kira 5 meter dan jarak diagonal 10 meter dan setiap Pemain diharuskan melakukan dengan benar.

Dribble figure eight merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribble* bola dengan mempraktikan *dribble* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan yang dibatasi dengan *cone* dengan jarak keseluruhan yaitu 15 meter. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah dan reaksi *dribble*. Latihan ini

bisa divariasikan dengan memodifikasi jarak, maka untuk mempermudah penelitian jarak diubah menjadi 15 meter.

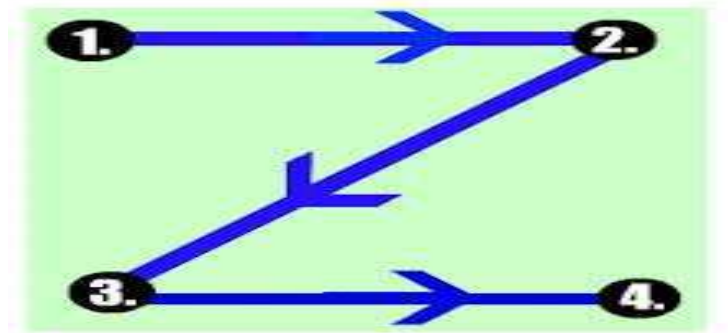
Pelaksanaan latihan *dribble figure eight* pada aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola secepatnya melewati lintasan yang membentuk angka delapan dengan panjang 15 meter yang *terdiri* dari dua lintasan diagonal dengan panjang 5 meter dan dua lintasan berbelok dengan panjang 2,5 m, kemudian kembali ke titik awal. *Dribble* dilakukan dengan cepat.



Gambar. 2.1. *Dribbling Figure Eight*

Latihan *dribble 'Z' Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble 'Z' Pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 meter jarak masing-masing *cone* berjarak 5 meter dan garis diagonal 10 meter yang berbentuk huruf Z.

Pelaksanaan *dribble 'Z' Pattern* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari *cone* pertama dengan jarak 5 meter kemudian bergerak diagonal ke *cone* ketiga dan ke empat. *dribble* bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam. Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *'Z' Pattern* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble 'Z' Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



Gambar. 2.2. Latihan *dribble Z Pattern*

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini experiment dengan rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel terdiri dari pemain sepak bola *club Ani Soccer Mataram* yang berumur 23 Tahun (U23) yang berjumlah 20 orang, Instrumen tes yang digunakan dalam penelittian ini adalah Tes tes menggiring bola, tes dapat dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang tercepat dalam menggiring bola. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uji nilai t diketahui bahwa:

Pada kelompok latihan *figgue egihts* untuk kemaupun *dribbling* diketahui bahwa nilai t-hitung $8,542 > 1,833$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak ada pengaruh latihan *figure eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer Mataram Tahun 2021*”, **ditolak**; dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *Figure eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer Mataram Tahun 2021*”, **diterima**.

Pada kelompok latihan *dribble z peterren* untuk kemampun *dribbling* diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel yaitu yaitu kekuatan dorong = $2.818 > 1.833$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak ada pengaruh latihan *dribble z peterren* terhadap kekkemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer Mataram Tahun 2021*”, **ditolak**; dan hipotesis

alternatif (Ha) yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani *soccer* Mataram Tahun 2021”. **Diterima.** Untuk persentase peningkatan, kedua kelompok latihan memberikan dampak yang positif. Dari hasil analisa data diketahui bahwa kedua metode latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Kelompok latihan *figure eights* memberikan peningkatan yang lebih baik terhadap kekuatan kemampuan *dribbling* dibandingkan kelompok latihan *dribble z paterren*, dimana peningkatan pada kelompok latihan *figure eights* sebesar 11,375%, dan pada kelompok latihan *dribble z paterren* terjadi peningkatan sebesar 10.532% untuk kemampuan *dribbling*. Jadi berdasar hasil analisa, dapat diinterpretasikan bahwa “ada perbedaan pengaruh antara latihan *figure eights* dengan latihan *dribble z paterren* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola pada club Ani soccer Mataram Tahun 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *figure eights* dan latihan *dribble z peterren* kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani *soccer* Mataram Tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club* Ani *soccer* Mataram Tahun 2021. Dari hasil analisa data menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan terjadi peningkatan 8 - 11 % terhadap kemampuan *dribbling*. Penelitian ini dikung oleh Ya'qub dwi Julian (2016) dengan judul “Pengaruh latihan *dribbling* *figure eighth* dan *dribbling* 15 year drillt terhadap kecepatan *dribbling* zig-zag di sekolah bahaladika semarang tahun 2015”. Dari hasil analisa data, model latihan *figure eights* memberikan pengaruh yang lebih baik pada kemampuan *dribbling*, baik pada kemampuan *dribbling* pada model latihan *dribble z peterren*. Hal ini dapat dilihat dari persentase peningkatan yang terjadi, dimana peningkatan kemampuan *dribbling* dengan model latihan *figure eights* adalah 11,375 %.

Huda Muslimin Majiid (2016) Pengaruh latihan *dribble* 20 yard square dan *dribble z pattern* hasil kecepatan *dribble* pada permainan sepak bola Udip KU 12-13 tahun 2015”. Hal ini dapat di lihat dari presentase peninngkatan yang terjadi dimana model latihan *dribble z peterren* meningkatkan kemampuan *dribbling* sebesar 10,532 %. Latihan *figure eight* dan *dribble z peterren* merupakan metode latihan dari *dribbling*

bola. Latihan *figure eight* mengoptimalkan penggunaan kura-kura kaki bagian dalam dan luar, yang memudahkan pemain dalam *dribbling* lurus dan berbelok sehingga pada *dribbling* bola dengan kecepatan tinggi pemain lebih mudah mengontrol bola dan menguasai bola dengan baik. *Dribble z peterren* merupakan salah satu latihan meningkatkan kecepatan *dribbling* bola dan merubah arah atau berbelok bola tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Dribbling permainan sepakbola pada intinya pemain berlari mendorong bola agar terus bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu sesingkat- singkatnya Koger, (2007) Latihan *figure eight* dan *dribble z peterren* sama-sama melatih keterampilan dalam *dribbling* bola. Latihan *figure eight* sangat berpengaruh pada peningkatkan keterampilan merubah arah atau *berbelok* yang mengacu pada aspek kelincahan dan kelentukan karena lintasan memiliki banyak belokan yang seimbang ke kiri dan ke kanan, sehingga sesuai dengan gerakan *dribbling* yang membutuhkan keterampilan dalam merubah arah bola atau berbelok. Pada *dribble z peterren* kurang ditekankan pada aspek kelentukan karena perubahan arah hanya terjadi pada satu arah saja.

Berorientasi pada hal tersebut, latihan *figure eight* lebih efektif karena lebih mengoptimalkan pada *aspek* yang dibutuhkan dalam *dribbling* yaitu aspek kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Maka latihan *figure eight* hasilnya lebih baik dibandingkan *dribble z peterren*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data, maka dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan *figure eights* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer* Mataram Tahun 2021
2. Ada pengaruh latihan *dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer* Mataram Tahun 2021
3. Ada perbedaan pengaruh antara latihan *figure eights* dengan latihan *dribble z peterren* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain *club Ani soccer* Mataram Tahun 2021

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muttain (2019) Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* Dan *Dribble Z Pattern* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Futsal. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Herman syah dan Intan Kusuma Wardani (2020) *Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola*. Jurnal Sport Sience and health of Mandalika Vol. 1 No.2 pp. 85-91.
<http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak>
- Huda Muslimin Majiid (2016) Pengaruh latihan *dribble 20 yard square* dan *dribble z pattern* hasil kecepatan *dribble* pada permainan sepak bola Udip KU 12-13 tahun 2015. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
- Herwin. (2004) *Teknik Dasar Bermain Bola*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Koger, (2007) . Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Sucipto, dkk. 1999. Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Ya'qub dwi Julian (2016) *Pengaruh latihan dribbling figure eighth dan dribbling 15 year drillt terhadap kecepatan dribbling zig-zag di sekolah bahaladika semarang*. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.