



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*  
DAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP HASIL  
KECEPATAN *DRIBBLE***

(pada pemain Sekolah Sepakbola Undip KU 12-13 tahun 2015)

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

**Huda Muslimin Majiid**  
6301411160

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Huda Muslimin Majiid 2015.** Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada SSB UNDIP Tahun 2015. Skripsi jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Kriswantoro, M.Pd. Drs Moh. Nasution, M.Kes.

**Kata Kunci: *Dribble 20 Yard Square, Dribble Z Pattern, kecepatan.***

Latar belakang penelitian ini adalah Penulis mengamati dan melakukan observasi di SSB Undip selama latihan dan melakukan uji coba ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan *dribbling* sehingga banyak yang kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB UNDIP usia 12-13 tahun 2015, sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sample*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu *dribble 20 yard square* dan *dribble Z Pattern* serta satu variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* bola. Instrumen tes menggunakan tes kecepatan *dribbling*. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan  $db = n - 1$ .

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh latihan latihan *dribble 20 yard square* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, karena  $t_{hitung} (10,170) > t_{tabel} (2,262)$ . (2) Ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribbling* permainan sepakbola, karena  $t_{hitung} (9,076) > t_{tabel} (2,262)$ . (3) Ada pengaruh antara latihan *dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola, karena  $t_{hitung} (10,170) < t_{tabel} (2,262)$ . Namun, hasil *mean* latihan *dribble 20 Yard Square* (18,855) menunjukkan hasil yang lebih baik daripada *Z Pattern* rata-rata (19,147).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh Latihan *dribble 20 yard square* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Undip Tahun 2015. Terdapat pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Undip Tahun 2015. Latihan *dribble 20 yard square* lebih baik dari pada *dribble Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Undip Tahun 2015. Saran dalam penelitian ini adalah: Bagi pelatih dalam melatih kemampuan *dribbling* bola hendaknya selalu memberikan variasi latihan, diantaranya dapat memberikan latihan *dribble 20 yard square* dan *Z Pattern* karena metode tersebut dapat meningkatkan hasil kecepatan *dribble*.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Huda Muslimin Majiid  
Nim : 6301411160  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *dribble* 20 *Yard square* dan *Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.



## PERSETUJUAN

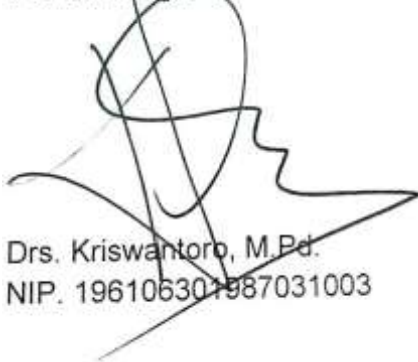
Skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE* DAN *Z PATTERN* TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* PADA PEMAIN **SSB UNDIP SEMARANG**”** Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 25 November 2015

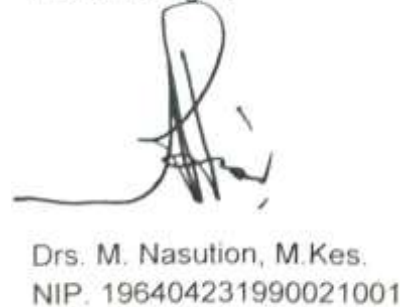
Menyetujui

Pembimbing I,



Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP. 196106301987031003

Pembimbing II,



Drs. M. Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan  
Pendidikan, Kepeleatihan Olahraga

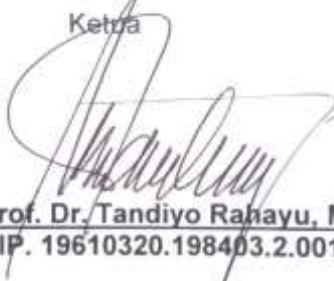



Drs. Hermawan, M.Pd.  
NIP. 195904011988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Huda Muslimin Majiid NIM 6301411160 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Dribble 20 yard square* dan *Dribble z pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble* pada SSB UNDIP SEMARANG Tahun 2015 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 16 Desember 2015.


Panitia Ujian,

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris  
  
Sri Maryono, S.Pd, M.Or  
NIP 196911131998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd. (Ketua)  
NIP 196101141986011001
2. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Anggota)  
NIP 196106301987031003
3. Drs. Moh Nasution, M.Kes (Anggota)  
NIP 196404231990021001



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

*“wa man jaahada fa-innamaa yujaahidu linafsihi.”*

“Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.” (QS Al-Ankabut [29]: 6)

### Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ❖ Terima kasih ayahku Amat juri dan mama sudarlin yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan kasih sayang sampai sekarang, dan Adik-adik ku yang selalu doain aku.
- ❖ Terimakasih buat Riza Fitri Baitina yang selalu memberikan, dorongan, dukungan, semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih juga kepada semua teman-temanku PKLO yang telah membantu dan memberikan kenangan pada masa kuliah.
- ❖ Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES.
- ❖ SSB UNDIP SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Dengan segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan rezeki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi yang berjudul: Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribble* Pada Pemain SSB Undip Tahun 2015.

atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

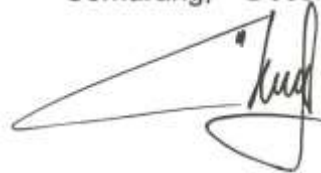
1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kriswantoro M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Moh. Nasution, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu

pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

8. telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.

Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya permainan sepakbola teknik dasar *mendribbling* bola.

Semarang, Desember 2015



Penulis



## DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Teknik dasar menggiring bola.....	9
2.1.1.1 Pelaksanaan menggiring Bola.....	9
2.1.1.2 Macam-macam Teknik Menggiring Bola.....	11
2.1.2 Unsur Kondisi Fisik.....	13
2.1.3 Konsep Dasar Latihan.....	16
2.1.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia 12-13 Tahun.....	22
2.1.5 Latihan <i>Dribbling</i> Bola.....	25
2.1.5.1 Latihan <i>Dribble 20 Yard Square</i> .....	26
2.1.5.2 Latihan <i>Dribble Z Pattern</i> .....	26
2.2 Kerangka Berpikir.....	27
2.3 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	33
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	35
3.5 Prosedur Penelitian.....	37
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	37
3.5.2 Teknik Pengambilan Data.....	38
3.6 faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian.....	39
3.7 Teknik Analisis Data.....	41
3.7.1 Pengujian Normalitas.....	41
3.7.2 Pengujian Homogenitas.....	41
3.7.3 Uji Hipotesis.....	42

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	44
4.1.2 Uji Asumsi Klasik (Paired Data test).....	47
4.1.3 Uji Beda Selisih Kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.....	51
4.2 Pembahasan.....	51
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	53
5.2 Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Pelaksanaan Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Pembagian Kelompok Penelitian.....	39
Tabel 3.3 Teknik Analisis Data.....	42
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	45
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	46
Tabel 4.3 Uji Homogenitas.....	47
Tabel 4.4 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> eksperimen I dan <i>Pre-Test</i> eksperimen II.....	48
Tabel 4.5 Uji Beda pre-test kelompok eksperimen 1 dan post-test eksperimen II.....	49
Tabel 4.6 Uji Beda <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen II dan <i>Post-Test</i> Kelompok II .....	51
Tabel 4.7 Uji Selisih Eksperimen I dan Eksperimen II.....	52

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Stadion Undip Tembalang.....	6
Gambar 2 Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.....	12
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar. ....	13
Gambar 4 Latihan <i>dribble 20 Yard Square</i> .....	26
Gambar 5 Latihan <i>dribble Z Pattern</i> .....	27
Gambar 6 Diagram Tes Menggiring Bola.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	56
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	57
3. Surat Ijin Penelitian.....	58
4. Surat Persetujuan Penelitian.....	59
5. Hasil data <i>pretest</i> kecepatan <i>dribble</i> bola.....	60
6. Hasil data <i>postest</i> kecepatan <i>dribble</i> bola.....	61
7. Data metching data awal ( <i>pretest</i> ).....	62
8. Data hasil <i>pretest</i> berdasarkan ranking.....	63
9. Data hasil pretest kelompok eksperimen 1 dan 2.....	64
10. Data hasil postest kelompok eksperimen 1 dan 2.....	65
11. Daftar petugas pembantu penelitian.....	66
12. Tabulasi data peneliiian.....	67
13. Program latihan.....	73
14. Tabel taraf signifikansi.....	80
15. Dokumentasi peneliiian.....	81

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga telah menjadikan gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia. Olahraga telah menjadikan tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat di gunakan dan diarahkan untuk prestasi, sehingga pengertian olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap Negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan Olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu:

1. Pembinaan teknik ( keterampilan),
2. Pembinaan fisik (kebugaran jasmani),
3. Pembinaan taktik.

Meningkatkan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang ( *kicking* ), mengumpan ( *passing* ), mengontrol atau menghentikan bola ( *controlling* ), menggiring bola ( *dribble* ), menyundul bola ( *heading* ), dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan

yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Mental juga sangat berperan penting dalam permainan sepakbola, karena pemain sepakbola akan selalu berada dibawah stress-stress, baik stress fisik maupun stress mental yang disebabkan oleh lawan atau kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan, sarana dan prasarana, dan sebagainya. Terutama dalam situasi-situasi pertandingan yang menggerakkan pusat-pusat organisme yang mengatur koordinasi akal dan otot ( *mind and body* ), jadi seorang pemain sepakbola harus mempunyai mental yang baik.

Memulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribble* menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribble* dan mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribble* dalam permainan sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribble* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribble* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribble*. *Dribble* menurut Mielke (2003:1) “adalah keterampilan dasar dalam sepakbola kerana pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap, melakukan operan atau tembakan”.

*Dribble* pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkkkan. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepakbola memiliki



tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1998:172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Pada saat mengamati pertandingan sepakbola di liga-liga top eropa, bahwa keterampilan *dribble* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan .Hampir dalam suatu pertandingan diawali oleh keterampilan *dribble*, pada saat bermainpun, rata-rata pemain melakukan *dribble* terlebih dahulu sebelum meneruskannya ke bentuk teknik yang lainnya. Jadi bahwa keterampilan *dribble* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena teknik ini yang paling dominan dipakai oleh setiap pemain dalam suatu pertandingan sepakbola.

Dribble bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *dribble* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *dribble* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble 20 Yard Square dan Z Pattern* Sesuai dengan batasan-batasan latihan kelincahan.

Bentuk latihan ini sesuai dengan kebutuhan *dribble* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Latihan *dribble 20 Yard Square* yaitu pemain diwajibkan dribble di daerah yang berbentuk *square* (kotak) yang setiap sudutnya di beri 4 cones setiap cone berjarak kira-kira sekitar 5 *yard* dan 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 yard dan jarak diagonal 10 yard dan setiap Pemain diharuskan melakukan dengan benar

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui Sekolah Sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepakbola (SSB) dan klub sepakbola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Sekolah sepakbola (SSB) Undip salah satunya. Sekolah nonformal yang berdiri 19 Oktober 1999, telah menjadi magnet bagi anak-anak penyuka sepak bola. SSB yang bermarkas di stadion Undip Tembalang ini telah banyak mendapat prestasi lokal. Dalam kancah SSB di Semarang, SSB Undip adalah salah satu yang disegani. Pendirinya adalah Sumardi Widodo. Lelaki yang bekerja sebagai dosen di Universitas Diponegoro ini telah membangun SSB Undip. sampai saat ini SSB Undip memiliki kurang lebih 120 Pemain didik. "Kami memiliki Pemain sekitar seratus dua puluhan anak di semua kelompok umur. Salah satu prestasi SSB ini adalah .menjuari piala walikota, liga lifeboy, campina, danone dan banyak lagi.



Gambar 1.1 Stadion Undip Semarang  
Sumber: Dokumentasi SSB Undip Semarang

Sebelum Penulis menentukan judul, Penulis mengamati dan melakukan observasi di SSB Undip selama latihan dan melakukan uji coba ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan *dribble* sehingga banyak yang kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan.

Penulis memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian yang dirancang untuk mengetahui program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* dengan metode latihan yang berbeda bagi pemain sepak bola usia muda untuk acuan pelatih dalam memperoleh informasi tentang kecepatan *dribble* pada setiap pemain dengan judul “pengaruh latihan *dribble 20 yard square* dan *z pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 tahu 2015

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.
2. Teknik *dribble* bola merupakan teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan *dribble* bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, *fleksibilitas* dan koordinasi.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada pengaruh latihan *20 Yard Square* dan *dribble Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Undip tahun 2015.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti membatasi permasalahan pada lingkup:

1. Apakah ada pengaruh latihan *dribble 20 Yard Square* terhadap kecepatan *dribble* bola pada Pemain SSB UNDIP SEMARANG Tahun 2015 ?.
2. Apakah ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* bola pada Pemain SSB UNDIP SEMARANG Tahun 2015 ?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* bola pada Pemain SSB UNDIP Tahun 2015 ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh bentuk latihan *dribble 20 Yard Square* terhadap kecepatan *dribble* bola pada Pemain SSB UNDIP Tahun 2015.
2. Pengaruh bentuk latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* bola pada Pemain SSB UNDIP Tahun 2015.
3. Mengetahui bentuk latihan mana yang lebih baik antara latihan *dribble 20 Yard Square* dan *Z Patern* terhadap kecepatan *dribble* bola.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga sepakbola. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan sepak bola baik di dalam memilih atlet pengembangan pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepak bola agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 LANDASAN TEORI

##### 2.1.1 Teknik Dasar *Dribble* Bola

Menurut Sukatamsi (1984:158) *Dribble* bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa *dribble* bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan *dribble* bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat – singkatnya.

Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa *dribble* bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus *dribble* bola. Beberapa orang beranggapan bahwa *dribble* bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

##### 2.1.1.1 Pelaksanaan *Dribble* Bola

Cara *dribble* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribble* bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, Sedangkan untuk melakukan teknik *dribble* bola kearah

kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat memnggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan – latihan yang terus – menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip – prinsip *dribble* bola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) untuk dapat *dribble* bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip *dribble* bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribble* bola.

Menurut Soekatamsi (1992 :273) agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat *dribble* bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola antara lain:

1. Bola di dalam penguasaan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selaluter kontrol.
2. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu *dribble* bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Prinsip-prinsip *dribble* bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan

keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam *dribble* bola adalah sebagai berikut:

1. Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol
2. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan
3. Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak
4. Mata hanya selalu tertuju pada boal saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Penguasaan Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasi pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan *dribble* bola.

#### **2.1.1.2 Macam-macam Teknik *Dribble* Bola**

Secara umum teknik *Dribble* bola dapat dibedakan menjadi Dua yaitu, *dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

##### **2.1.1.2.1 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam**

*Dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Pendapat A.Surampeat (1992:25) yaitu jika pemain yang *dribble* bola selalu



diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribble* bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.



Gambar 1. *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara *dribble* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:154) adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah dalam
2. Kaki yang digunakan untuk *dribble* bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, 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 oleh lawan.
3. Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit ditekan dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

#### **2.1.1.2.2 *Dribble* Bola Menggunakan Kura- Kura Kaki Bagian Luar**

A. Surampeat (1992:25) mengatakan bahwa *dribble* bola dengan *dribble* menggunakan kura - kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi

pemain untuk berubah – ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikian tubuh pemain yang sedang *dribble* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan *dribble* bola menggunakan kura - kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (1984:161) adalah, 1). Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah luar. 2). Setiap langkah secara teratur dengan kura – kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3). Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2. Dribble Bola Menggunakan Kura- Kura Kaki Bagian Luar

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### 2.1.2 Unsur Kondisi Fisik

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam *dribble* bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi yang

menurut Bompa Tudor O (1994:3). Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincihan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dalam sepakbola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepakbola harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2x45 menit. Unsur fisik dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

#### 1) Daya tahan (*endurance*)

Menurut Rusli Lutan (1999: 71) daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut Sukadiyanto (2005:57) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan  $VO_2$  max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

#### 2) Kekuatan (*strength*)

Menurut Rusli L (1999:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Pengertian

secara fisiologis, kekuatan adalah Daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet kita dari kemungkinan cidera. kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat elelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

### 3) Kecepatan (*speed*)

Rusli Lutan (1999: 74) Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan lain. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangasang. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

### 4) Daya Lentur (*flexibility*)

Menurut Rusli Lutan (1999:75) *fleksibility* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

### 5) Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan seseorang mengintegresikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

### **2.1.3 Konsep Dasar Latihan**

Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP. 1986:27).

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (1990:6-8) Tujuan latihan adalah: 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga, 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar teknik lawan. 5) Menanamkan kualitas kemauan, 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera dan 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

#### **2.1.3.1 Prinsip – Prinsip Latihan**

##### **2.1.3.1.1 Prinsip Latihan Kelincahan**

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993:525) lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993:14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno HP (1983:28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk menkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan

#### **2.1.3.1.2 Prinsip Overload**

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip overload, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan system overload M. Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip overload ini akan menjamin agar system didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat serta diberikan secara bertahap.

Supaya prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang di lakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet

mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus diterapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

#### **2.1.3.1.3 Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus atau Progresif**

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan. Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban

Latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan. Menurut Nala (1998:34) bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan tidaklah selalu pengertiannya kuantitatif, tetapi mencakup kuantitatif dan kualitatif. Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi per minggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda.

Sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

#### **2.1.3.2 Faktor- Faktor Latihan**

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan

beberapa prinsip dasar juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga” Mengenai faktor-faktor latihan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

#### **2.1.3.2.1 Persiapan Fisik**

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dimana beban dan intensitas latihan kian hari makin bertambah, Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, Sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dandikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah Daya tahan kardiovaskular, Daya tahan kekuatan, kekuatan otot kelenturan, stamina, kelincahan, serta power.

#### **2.1.3.2.2 Persiapan Teknik**

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni, Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (neuron



muskuler), kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

#### **2.1.3.2.3 Persiapan Taktik**

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Sedangkan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara:

1. Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
2. Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.
3. Memberi teori secara asak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pola system pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

#### **2.1.3.2.4 Persiapan Psikologis**

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1998:1001) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.

Jadi pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian.

Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor

psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

### **2.1.3.3 Komponen-Komponen Latihan**

Selain beberapa prinsip dan dasar latihan dan faktor-faktor latihan, dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

#### **2.1.3.3.1 Intensitas Latihan**

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalani intensitas 100% (maksimal).

#### **2.1.3.3.2 Volume Latihan**

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang mempergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan *dribble* bola yang semakin meningkat dari waktu ke waktu

#### **2.1.3.3.3 Durasi**

Durasi adalah Lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu tinggi.

#### **2.1.3.3.4 Frekwensi Latihan**

Frekwensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan *dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* menggunakan frekwensi 4 kali dalam setiap minggunya.

#### **2.1.3.3.5 Ritme**

Ritme adalah irama suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

#### **2.1.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia 12-13 Tahun**

##### **2.1.4.1 Karakteristik Perkembangan Motorik Usia 12 -13 tahun**

Pertumbuhan fisik pada setiap anak tidak selalu sama, ada beberapa anak yang mengalami pertumbuhan secara cepat, tetapi ada pula yang mengalami keterlambatan. Pada masa kanak-kanak, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan relatif seimbang, tetapi secara bertahap tubuh anak akan mengalami perubahan. Pertumbuhan fisik yang dialami anak akan mempengaruhi proses perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot-otot yang terkoordinasi. Sebagian besar waktu anak dihabiskan dengan bergerak dan kegiatan bergerak ini akan sangat menggunakan otot-otot yang ada pada tubuhnya.

Gerakan yang banyak menggunakan otot-otot kasar disebut motorik kasar (*gross motor*) yang digunakan untuk melakukan aktivitas berlari, memanjat, melompat, atau melempar. Sementara gerak yang menggunakan otot-otot halus yang disebut motorik halus (*fine motor*) cenderung hanya digunakan untuk aktivitas menggambar, *meronce*, menggunting, menempel atau melipat. Keterampilan motorik yang berbeda memainkan peran yang berbeda dalam penyesuaian sosial dan pribadi anak. Karena keterampilan motorik ini memiliki dua fungsi, pertama membantu anak untuk memperoleh kemandiriannya, dan kedua, untuk membantu mendapatkan penerimaan sosial.

Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Dengan kata lain, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar anak. Pada masa usia ini, kematangan perkembangan motorik umumnya sudah mulai dicapai, karena itu anak sudah mulai siap untuk menerima kegiatan yang berkaitan dengan keterampilan.

#### **2.1.4.2 Karakteristik Perkembangan Kognitif Usia Anak 12-13 Tahun**

Kognitif atau sering disebut kognisi mempunyai pengertian yang luas mengenai berfikir dan mengamati. Ada yang mengartikan bahwa kognitif adalah tingkah laku yang mengakibatkan orang memperoleh pengetahuan atau yang dibutuhkan untuk menggunakan pengetahuan. Faktor kognitif mempunyai peranan penting bagi keberhasilan anak dalam belajar, karena sebagian besar aktivitasnya dalam belajar selalu berhubungan dengan

masalah mengingat dan berfikir dimana kedua hal ini merupakan aktivitas kognitif yang perlu dikembangkan. Hal-hal yang termasuk dalam aktivitas kognitif adalah

##### **2.1.4.2.1 Mengingat**

Mengingat merupakan aktivitas kognitif dimana orang menyadari bahwa pengetahuan berasal dari kesan-kesan yang diperoleh dari masa lampau. Bentuk mengingat yang penting adalah reproduksi pengetahuan.

##### **2.1.4.2.2 Berfikir**

Pada saat berfikir anak dihadapkan pada obyek-obyek yang diwakili dengan kesadaran. Jadi tidak dengan langsung berhadapan dengan obyek secara fisik seperti sedang mengamati sesuatu ketika ia melihat, meraba atau mendengar. Dalam berfikir obyek hadir dalam bentuk representasi, bentuk-

bentuk representasi yang paling pokok adalah tanggapan, pengertian, atau konsep dan lambang verbal. Makin berkembang seseorang makin kayalah anak akan tanggapan-tanggapan. Hubungan atas tanggapan-tanggapan mulai dipahami manakala hubungan yang satu dengan yang lain mulai dipahami secara logis. Proses perkembangan dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu: (a) hereditas, (b) pengalaman, (c) transmisi sosial dan (d) ekuilibrisasi. Para ahli psikologi perkembangan mengakui bahwa pertumbuhan itu berlangsung secara terus menerus dengan tidak ada lompatan. Kemajuan kompetensi kognitif diasumsikan bertahap dan berurutan selama masa kanak-kanak. Piaget melukiskan urutan tersebut ke dalam empat tahap perkembangan yang berbeda secara kualitatif yaitu : (a) tahap sensori motor (0-2 tahun), (b) tahap pra-operasional ( 2-7 tahun), (c) tahap operasional konkrit (7-11 tahun ) dan (d) tahap operasional formal (11-16 tahun ) .

#### **2.1.4.3 Karakteristik Perkembangan Psikologi Usia anak 12-13 tahun.**

Perkembangan psikososial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma – norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerja sama. Kemampuan sosial anak diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang di lingkungannya. Kebutuhan berinteraksi dengan orang lain telah dirasakan sejak usia enam bulan, disaat itu mereka telah mampu mengenal manusia lain, terutama ibu dan anggota keluarganya. Anak mulai mampu membedakan arti senyum dan perilaku sosial lain, seperti marah (tidak senang mendengar suara keras) dan kasih sayang. Hubungan sosial (sosialisasi) merupakan hubungan antar manusia yang saling

membutuhkan. Tuntutan sosial pada perilaku sosial anak tergantung dari perbedaan harapan dan tuntutan budaya dalam masyarakat dimana anak berkembang, juga tergantung dari usia dan tugas perkembangannya. Kemampuan bersosialisasi antara lain dipengaruhi oleh: (a) kesempatan untuk bersosialisasi (b) waktu dan motivasi untuk bersosialisasi (c) kemampuan berkomunikasi dengan bahasa yang dapat dimengerti (d) metode belajar efektif serta bimbingan bersosialisasi.

#### **2.1.5. Latihan Men-*dribble* bola**

Cepat merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepakbola. Ketidakmampuan seseorang pemain membawa atau *dribble* bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan ke daerah lawan.

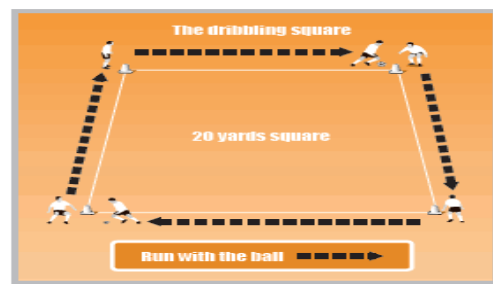
Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode latihan yang tepat. Latihan *Dribble* bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat-cepatnya.

##### **2.1.5.1 Latihan *Dribble* 20 Yard Square**

Latihan *dribble* 20 Yard Square merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble* 20 Yard Square, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing cone sekitar 5 yard yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *dribble* 20 Yard Square menggunakan aba-aba

”mulai” pemain *dribble* bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan ke cone ke 2 dan seterusnya sampai 4 cone terlewati.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 20 Yard Square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 Yard Square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.



Gambar 3. latihan *dribble 20 Yard Square*

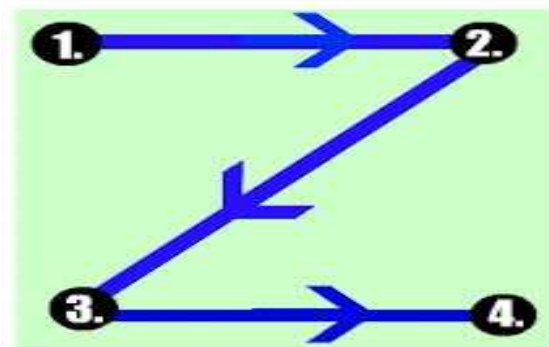
#### 2.1.5.2 Latihan *Dribble Z Pattern*

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 *yard* jarak masing-masing cone berjarak 5 *yard* dan garis diagonal 10 *yard* yang berbentuk huruf Z.

Pelaksanaan *dribble Z Pattern* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 *yard* 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 4. Latihan *dribble Z Pattern*

## 2.2 Kerangka berpikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan sesuai hukum *overload*, dimana beban latihan di setiap pertemuan mengalami peningkatan baik disegi *intensitas*, *repetisi* maupun *set* yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.



### **2.2.1 Pengaruh Model Latihan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribble***

*Dribble* bola adalah suatu teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola, ketidak mampuan seorang pemain sepak bola dalam *dribble* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim dalam mengembangkan suatu pertahanan dan penyerangan ke daerah lawan.

*Dribble* pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan.

Banyak cara dalam melatih *dribble* dalam sepakbola, oleh karena itu untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribble*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *dribble 20 yard square*. Latihan *dribble* dengan model ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola.

Latihan *dribble 20 yard square* bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *20 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada tubuh pemain .

Pelaksanaan latihan *dribble 20 Yard Square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain *Dribble* bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan dan seterusnya sampai 4 cone terlewati selama.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 20 Yard Square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada

pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 Yard Square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan dan empat kelokan yang harus dilewati sehingga banyak pemain lepas dalam menguasai bola. Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *dribble 20 yard square* terhadap hasil kecepatan *dribble*.

### **2.2.2 Pengaruh Metode Latihan Dribble Z Pattern Terhadap Hasil Kecepatan**

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 pembatas area dengan jarak total 20 yard jarak masing-masing cone 5 yard dan jarak garis diagonal 10 yard jarak yang berbentuk huruf Z.

Banyak cara untuk melatih *dribble* dalam sepakbola, oleh karena itu untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan latihan *dribble*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode latihan *dribble Z Pattern*. Latihan *dribble Z Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribble*. *Z pattern* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara Pelaksanaan *dribble Z Pattern* dimulai dengan aba-aba "mulai" pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 yard kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dengan jarak 10 yard dan ke empat dengan durasi waktu yang di tentukan, *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.

Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *dribble z pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble*.

### **2.2.3 Latihan *Dribble 20 Yard Square* Lebih Berpengaruh Terhadap Hasil Kecepatan *Dribble***

*Dribble* pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan.

Latihan *dribble 20 yard square* bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *20 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kelincahan dan pada tubuh pemain .

Pelaksanaan latihan *dribble 20 Yard Square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain *dribble* bola ke cone pertama lalu membelok kearah kanan dan seterusnya sampai 4 cone terlewati.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 20 Yard Square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 Yard Square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan dan bola yang sulit dikuasai.

Berdasarkan uraian di atas latihan *z pattern* merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribble* bola. Akan tetapi latihan *dribble 20 yard square* lebih baik untuk meningkatkan *dribble* bola, dikarenakan latihan *dribble 20 yard*

*square* harus lebih focus pada bola yang berada di kaki agar saat melakukannya bola tidak lepas dari penguasaan pemain, sebab untuk dapat menghasilkan kecepatan *dribble* bola yang cepat. Selain itu juga dipengaruhi faktor antara lain penguasaan teknik dasar *dribble* bola, sikap badan saat *dribble*, dan perkenaan kaki dengan bola (*impact*).

### **2.3 Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi Arikunto (2006:64) Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *dribble 20 Yard Square* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015
2. Ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015
3. Latihan *dribble 20 Square* lebih baik di bandingkan dengan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitiannya. Maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Menurut Sutrisno Hadi (1988:4), metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sistematis, dengan maksud untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam penelitian mempunyai kualitas ilmiah yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3), mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala latihan yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

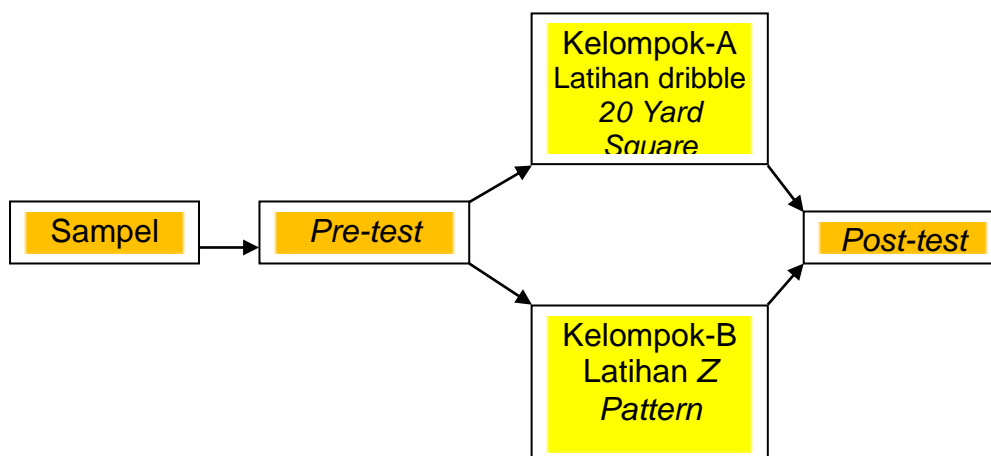
Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang diteliti, sehingga dikategorikan ke dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Karena akan membandingkan hasil latihan *dribble 20 Yard Square* dengan latihan *dribble Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribble* yang diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan berbeda. Kelompok yang satu melakukan latihan *dribble 20 Yard Square* dan kelompok yang lain melakukan *dribble* latihan *Z Pattern*. Pengukuran dilakukan sebelumnya dan sesudahnya.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *two group pretest-posttest design* Suharsimi Arikunto (2010:124). Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar: 3.1 Pelaksanaan Penelitian

### 3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:99) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian

mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Obyek tersebut sering sebagai gejala, dan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel (Hadi, 1987:224).

Variabel yang diteliti :

1) Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *dribble 20 Yard Square* dan latihan *dribble Z Pattern*.

2) Variabel terikat

Variabel terikat penelitian ini adalah hasil kecepaan *dribble*

### **3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007:90).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Undip tahun 2015 yang berjumlah kurang lebih 120 anak.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SSB Undip yang berada di kota Semarang yang berjumlah 20 anak.

#### **3.3.3 Teknik Penarikan Sampel**

Pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sample*, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel dengan teknik

bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:140). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SSB UNDIP KU 12-13 sebanyak 20 orang.

### **3.3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan. Dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Data merupakan perwujudan informasi dengan sengaja digali untuk dikumpulkan guna mendeskripsikan suatu peristiwa atau kegiatan lainnya, demikian untuk menguji hipotesa yang telah dirumuskan (Sutrisno Hadi, 2009:64).

Metode eksperimen ini menggunakan metode dengan pola *two group pre-test and post-test*. Karena dalam penelitian ini digunakan dua kelompok subjek dimana pertama-tama dilakukan pengukuran kecepatan tes *dribble* sesuai kemampuan masing-masing (*pre test*), lalu diberikan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya (*post test*).

## **3.4 Instrumen Penelitian**

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument test kecepatan menggiring bola yang disusun oleh Drs. H. Nurhasan, Mpd. Dan Drs. D. Hasanudin Cholil

### **3.4.1 Tujuan**

Mengukur ketrampilan, kelincahan dan kecepatan kaki dalam memainkan bola.



### 3.4.2 Alat dan perlengkapan

- bola
- stopwatch
- 6 buah rintangan (tongkat atau lembing)
- tiang bendera
- kapur

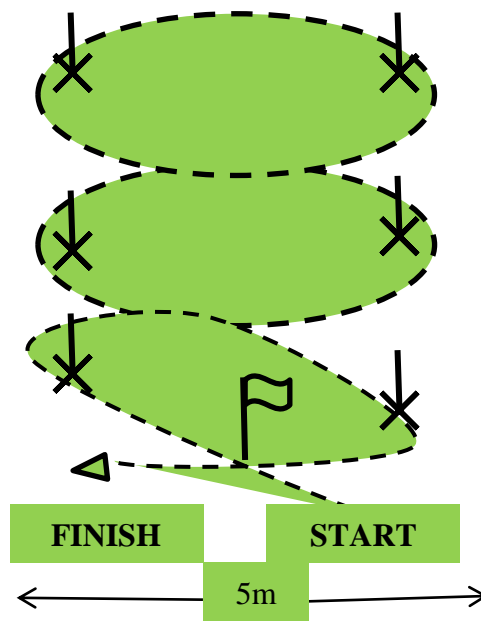
### 3.4.3 Petunjuk pelaksanaan

- Pada aba-aba “SIAP” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya
- Pada aba-aba “YA” teste mulai menggiring bola kea rah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
- Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop watch tetap jalan
- Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian atau minimal salah satu kaki menyentuh bola satu kali sentuhan

### 3.4.5 Gerakan dinyatakan gagal bila :

- Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- Testee menggiring bola tidak sesuai dengan anak panah.
- Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 6

Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola

#### 3.4.6 Cara menskor :

Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “YA” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

### 3.5 Prosedur Penelitian

#### 3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat di pertanggung jawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes dan pengukuran.

Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok *treatment* dari 20 pemain dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua

kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenai *treatment*. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok A diberi metode latihan *dribble 20 Yard Square* dan kelompok B diberi metode latihan *dribble Z Pattern*.

Table 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian

<i>Pre-test</i>	Kelompok	Pelaksanaan ( <i>treatment</i> )	<i>Post-test</i>
Tes kecepatan <i>dribble</i>	A	Latihan 20 Yard <i>Square</i>	Tes kecepatan <i>dribble</i>
Tes kecepatan <i>dribble</i>	B	Latihan <i>Z Pattern</i>	Tes kecepatan <i>dribble</i>

### 3.5.2 Teknik Pengambilan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

#### 3.5.2.1 *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilakukan di lapangan stadion Undip Tembalang. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan *dribble*. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal. Penjelasan tes awal sebagai berikut :

##### a) Pelaksanaan Tes

1. Pada aba-aba "SIAP", testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya
2. ada aba-aba "YA" testee mulai menggiring bola kea rah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai

dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish

3. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop watch tetap jalan
4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian atau minimal salah satu kaki menyentuh bola satu kali sentuhan

#### **3.5.2.2 *Treatment* atau perlakuan.**

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok eksperimen dengan latihan *dribble 20 Yard Square* dan latihan *dribble Z Pattern*. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

#### **3.5.2.3 *Post-test* atau tes akhir**

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan.

### **3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian**

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah :

#### **3.6.1 Faktor Kesungguhan Sampel**

Atlet diharapkan bersungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh-sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan

menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya, jika atlet tidak sungguh-sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal, cara menghindari hal itu adakah mengawasi dan mengontrol subyek dalam melakukan latihan

### **3.6.2 Faktor penggunaan alat**

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

### **3.6.3 Faktor pemberian materi**

Pemberian materi dalam pelaksanaan tes mempunyai peran yang besar dalam pencapaian hasil yang optimal. Usaha yang ditempuh agar penyampaian materi tes dapat diterima seluruh sampel dengan jelas, sebelum pelaksanaan tes, secara klasikal diberikan petunjuk penggunaan alat tes dan contoh yang benar penggunaan masing-masing alat tes tersebut.

### **3.6.4 Faktor kemampuan sampel**

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

### **3.6.5 Faktor kegiatan sampel diluar penelitian**

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Menghindari adanya kegiatan sampel diluar penelitian yang menghambat proses pengambilan data, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Table 3.2 Teknik analisis data

Kelompok	Metode Latihan	Tes	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
A	Metode Latihan <i>dribble 20 yard square</i>	V1	V2
B	Metode Latihan <i>dribble z pattern</i>	L1	L2

Apabila telah diperoleh data selanjutnya yang dilaksanakan adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil kesimpulan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini membandingkan dua subyek yang diberikan perlakuan yang berbeda.

Untuk pengujian beda dilakukan uji t untuk sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelum dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah sampel berada dalam distribusi normal. Berikut ini adalah asumsi dan pengujian hipotesis.

#### 3.7.1 Pengujian Normalitas

Perhitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov smirnov*, dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS.

#### 3.7.2 Perhitungan Homogenitas

Perhitungan homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Rumus

yang digunakan untuk menguji homogenitas dengan menggunakan program SPSS. Perhitungan ini dilakukan terhadap data *pre-test* kelompok latihan *dribble 20 yard square* dan kelompok latihan *dribble Z Pattern*.

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan dipenuhi kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji t sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Kemudian untuk mengetahui jawaban adanya perbedaan dari kedua metode latihan tersebut dan metode manakah yang hasilnya lebih efektif maka perlu diadakan perhitungan mean masing-masing kelompok. Hasil perhitungan mean tersebut kemudian dibandingkan dimana mean yang lebih besar berarti lebih baik. Kemudian setelah hipotesis diuji, hasil kedua metode latihan tersebut dihubungkan dengan korelasi *product moment*. Apabila tidak ada hubungan antara hasil kedua perlakuan, maka perbedaan antara kedua metode tersebut dikatakan nyata. Dalam penelitian ini terdapat tiga macam hipotesis baik secara statistik maupun secara alternatif. Hipotesis tersebut yaitu:

- a.  $PL1 > PL2$

Jika PL1 lebih besar PL2 maka perlakuan yang diberikan tidak memberikan perubahan signifikan.

- b.  $PV1 < PV2$

Jika PV2 lebih besar PV1 maka perlakuan yang diberikan memberikan perubahan yang signifikan.

- c.  $PV2 > PL2$

Jika PV2 lebih besar dari PL2 maka perlakuan yang diberikan pada kelompok PV memberikan perubahan yang lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan yang diberikan kepada PL.

Keterangan:

PL1: *Pre-test* latihan *dribble z pattern*

PL2: *Post-test* latihan *dribble z pattern*

PV1: *Pre-test* latihan *dribble 20 yard square*

PV2: *Post-test* latihan *dribble 20 yard square*



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi data penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kecepatan dribble pada pemain SSB Undip KU 12-13 Semarang tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan *20 yard square* pada kelompok eksperimen I dan kecepatan dribble pada pemain SSB Undip KU 12-13 Semarang tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan *Z Pattern* pada kelompok eksperimen II. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II disajikan pada Tabel 4.1.

**Tabel 4.1**

**Deskripsi data penelitian**

	<i>Pre-test</i> Eksperimen I	<i>Post-test</i> Eksperimen I	<i>Pre-test</i> Eksperimen 2	<i>Post-test</i> Eksperimen 2
N	10	10	10	10
Mean	20.356	18.855	20.188	19.147
Std. Deviation	2.806	2.584	2.378	2.062
Maximum	16.70	15.80	17.00	16.71
Minimum	27.82	25.14	24.54	23.16

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas diperoleh keterangan mean/rata-rata kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I yang sebelum diberi latihan *20 yard square* adalah 20.356 dengan simpangan baku 2.806 hasil tertinggi 16.70 dan hasil terendah 27.82. Mean/rata-rata kecepatan *dribble* kelompok eksperimen I setelah diberi latihan *20 yard square* adalah 18.855 dengan simpangan baku 2.584 hasil tertinggi 15.80 dan hasil terendah 25.14.

Mean/rata-rata kecepatan *dribble* kelompok eksperimen II untuk sebelum diberi latihan *diagonal dribble 20 yard square* adalah 20.188 dengan simpangan baku 2.378 hasil tertinggi 17.00 dan hasil terendah 24.54. Rata-rata kecepatan *dribble* kelompok eksperimen II setelah diberi latihan Z Pattern adalah 16.71 dengan simpangan baku 2.062 hasil tertinggi 16.71 dan hasil terendah 23.16

#### 4.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai untuk digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data *pre-test* disajikan pada Tabel 4.2.

**Tabel 4.2**

#### Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data penelitian

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PreKel1	PreKel2	PosKel1	PosKel2	SelKel1	SelKel2
N		10	10	10	10	10	10
	Mean	20.3560	20.1880	18.8550	19.1470	1.5009	1.0410
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Std. Deviation	2.80638	2.37829	2.58449	2.06272	.46646	.36269
Most Extreme Differences	Absolute	.205	.147	.215	.161	.161	.233
	Positive	.205	.147	.215	.161	.159	.146
	Negative	-.103	-.090	-.119	-.106	-.161	-.233
Test Statistic		.205	.147	.215	.161	.161	.233
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.131 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan Tabel 4.2 perhitungan untuk data *pre-test* diperoleh nilai sig untuk data *pre-test* kelompok eksperimen I adalah  $0,200 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data *pre-test* kelompok eksperimen I berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post-test* kelompok eksperimen I adalah  $0,200 > 0,05$  jadi dapat

disimpulkan data *post-test* kelompok eksperimen I berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *pre-test* kelompok eksperimen II adalah  $0,200 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data *pre-test* kelompok eksperimen II berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post-test* kelompok eksperimen II adalah  $0,200 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data *posttest* kelompok eksperimen II berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan *statistik parametric*, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *paired sampel satatistic t test* dan uji *paired sampel t-test*.

#### 4.1.1.2 Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Hasil uji homogenitas data dapat dilihat dari hasil *Chi-Square Test*. Apabila nilai probabilitasnya lebih besar dari taraf kesalahan, maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh mempunyai varians yang sama atau homogen. Hasil perhitungan menggunakan *SPSS 22 for window* tampak pada tabel berikut.

**Table 4.3**

#### **Uji Homogenitas**

##### **Test Statistics**

	PreKel1	PreKel2	PosKel1	PosKel2	SelKel1	SelKel2
Chi-Square	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>	.000 <sup>a</sup>
Df	9	9	9	9	9	9
Asymp. Sig.	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000	1.000

a. 10 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.0.

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan Tabel 4.3 perhitungan uji homogenitas diatas, untuk data *pre-test* eksperimen I dan *pree-test* eksperimen II diperoleh nilai sig =  $.1000 > 0,05$

jadi dapat disimpulkan data *pre-test* antara kelompok eksperimen I dan eksperimen II homogen. Untuk data *post-test* eksperimen I diperoleh nilai sig = .1000 > 0,05 dan data *post-test* untuk eksperimen II diperoleh nilai sig = 1,000 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *post-test* antara kelompok eksperimen I dan eksperimen II homogen.

#### 4.1.2 Uji Asumsi Klasik ( *Paired Sample Test* )

##### 4.1.2.1 Uji Beda *Pre-Test* Kelompok Eksperimen I dan *Pre-Test* Kelompok Eksperimen II

Uji perbedaan *pre-test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sebelum diberikan latihan yang berbeda, Dimana kelompok eksperimen I diberi latihan *dribble 20 yard square* sedangkan kelompok eksperimen II diberi latihan *z pattern*. Hasil perhitungan uji perbedaan data *pre-test* disajikan pada Tabel 4.4.

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Beda *Pre-test* eksperimen I dan *Pre-Test* eksperimen II**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreKel1 - PreKel2	.16800	.88156	.27877	-.46263	.79863	.603	9	.562

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberikan latihan yang berbeda.

Berdasarkan data diatas nilai mean kelompok eksperimen I dan eksperimen II sebesar .16800 dan nilai  $t_{hitung}$  sebesar .603 dan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,262. Jadi dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* antara kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II sesudah diberikan latihan yang berbeda pada pemain SSB Undip Semaang tahun 2015. Hal ini berarti  $H_0$  diterima.

#### 4.1.2.2 Uji Beda *Pre-test* Kelompok Eksperimen I dan *Post-test* Kelompok Eksperimen I

Uji perbedaan *Pre-test* kelompok eksperimen I dan *Post-test* kelompok eksperimen I dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara sebelum dan setelah diberi latihan *dribble 20 yard square* pada pemain SSB Undip Semarang tahun 2015. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

**Table 4.5**  
**Uji Beda *Pre-test* Kelompok Eksperimen I dan *Post-test* Kelompok Eksperimen I**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 2 PreKel1 - PosKel1	1.50100	.46670	.14758	1.16714	1.83486	10.170	9	.000

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan data *pre-test* kelompok eksperimen I dan *post-test* kelompok eksperimen I antara data *pre-test* dan data *post-test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  :Tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

$H_1$  :Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

- Kriteria penerimaan  $H_0$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau  $(\alpha) = 0,05$ . banyaknya sampel pada kelompok eksperimen I = 10 diperoleh  $t_{tabel} = 2,262$

Berdasarkan hasil nilai  $t_{hitung}$  pair 2 *pre-test* kelompok eksperimen I dan *post-test* kelompok eksperimen I adalah sebesar diketahui  $t_{hitung}$  sebesar 10,170 dengan sig = 0,000 dan nilai  $t_{tabel}$  adalah 2,262 jadi  **$H_1$  diterima**, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen I antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribble 20 yard square* dengan kata lain ada pengaruh latihan *dribble 20 yard square* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip Semarang tahun 2015.

#### 4.1.2.3 Uji Beda *Pre-test* Kelompok Eksperimen II dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen II

Uji perbedaan *Pre-test* kelompok eksperimen II dan *Post-test* kelompok eksperimen II dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* antara sebelum dan setelah diberi latihan *z pattern* pada pemain SSB Undip Semarang tahun 2015. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel 4.6

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Beda *Pre-test* Kelompok Eksperimen II Dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen II**

**Paired Samples Test**

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 3	PreKel2 - PosKel2	1.04100	.36269	.11469	.78155	1.30045	9.076	9	.000

Sumber : hasil penelitian tahun 2015

Uji perbedaan data *pre-test* kelompok eksperimen II dan *post-test* kelompok eksperimen II antara data *pre-test* dan data *post-test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

$H_0$  :Tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

$H_1$  :Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan.

▪ Kriteria penerimaan  $H_0$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen II = 10 diperoleh  $t_{tabel} = 2,262$

Berdasarkan hasil nilai  $t_{hitung}$  pair 3 *pre-test* kelompok eksperimen II dan *post-test* kelompok eksperimen II adalah sebesar diketahui  $t_{hitung}$  sebesar 9,076 dengan sig = 0,000 dan nilai  $t_{tabel}$  adalah 2,262 jadi  $H_0$  **diterima**, maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribble* pada kelompok eksperimen II antara sebelum dan setelah diberikan latihan *z pattern* dengan

kata lain tidak ada pengaruh latihan *z pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip Semaang tahun 2015.

#### 4.1.2.4 Uji Beda Selisih Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II

Selisih hasil kecepatan *dribble* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *treatment* pada kelompok eksperimen I maupun pada kelompok eksperimen II mampu meningkatkan kecepatan *dribble*. Hasil perhitungan selisih kecepatan *dribble* bola dapat dilihat pada Table 4.6.

**Tabel 4.7**  
**Uji Beda Selisih Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II**

##### Paired Samples Test

	Paired Differences	T	d	Sig.					
					Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Pair 4 SelKel1 - SelKel2	.45990	.38307	.12114	.18587	.73393	3.797	9	.004	

Sumber: Data Diolah Tahun 2015

Berdasarkan Tabel 4.7 diatas diperoleh selisih kecepatan *dribble* untuk kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,797 dengan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,262 dengan signifikansi sebesar  $0,004 \geq 0,05$ . Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa dari selisih kelompok eksperimen I dan selisih kelompok eksperimen II terdapat pengaruh terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip Semaang tahun 2015

## 4.2 Pembahasan

Adanya pengaruh dari kedua metode latihan *dribble 20 Yard Square* dan latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* bola tersebut dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan



kecepatan dribble bola dari garis start sampai garis finish dengan jarak 15 meter. Yang membedakan dari kedua bentuk latihan tersebut hanya terletak pada bentuk atau area kerja terhadap kecepatan *dribble* bola.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang lebih baik dari latihan *dribble 20 Yard square* dari pada latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* bola pada siswa SSB Undip Tahun 2015 ini beralasan, sebab untuk dapat menghasilkan kecepatan *dribble* bola yang cepat. Selain itu juga dipengaruhi faktor antara lain penguasaan teknik dasar *dribble* bola, sikap badan saat *dribble*, dan perkenaan kaki dengan bola (*impact*).

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh latihan *dribble 20 Yard square* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015.
- 3) Antara latihan *dribble 20 Yard Square* dan latihan *dribble Z Pattern* sama-sama dapat meningkatkan kecepatan *dribble* tetapi *dribble 20 Yard Square* lebih dominan dari pada *dribble Z pattern* untuk meningakkan kecepatan *dribble* pada pemain SSB Undip KU 12-13 Tahun 2015.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola pelatih memilih metode latihan *20 Yard Square* maupun *Z Pattern* mengingat kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan *dribble* pada pemain sepak bola,

## DAFAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Comperi.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics.
- Dr. Rusli L dkk. 2000. *Dasar – Dasar kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang : FIK-UNNES.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud,Dirjen Dikti P2LPTK.
- Hanif Dedi Irawan. 2010. *Pengaruh Latihan Speed games Terhadap Kecepatan Dribbling pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul*. Skripsi. FIK UNY.
- Luxbacher, Josep A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta wibawa dari soccer practice Games), Jakarta:PT. Raja Grafindo persada.
- M. Sajoto, 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Remmy Mochtar. 1992. *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Intan.
- Sarumpeat. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1978. *Satatistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Press.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 Gedung F1 Lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024 70774085  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik@unnes.ac.id](mailto:fik@unnes.ac.id)

Nomor : 128/EP.3-1-30/2015  
 Lamp. :  
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
 NIP : 196106301987031003  
 Pangkat/Golongan : III/C  
 Jabatan Akademik : Lektor  
 Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.  
 NIP : 196404231990021001  
 Pangkat/Golongan : IV/A  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : HUDA MUSLIMIN MAJIID  
 NIM : 6301411160  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1  
 Topik : teknik dasar sepakbola  
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.





**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Nomor: 323/FIK/2015**

**Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER  
GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 4 Maret 2015

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** :  
**PERTAMA** :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP : 196106301987031003  
Pangkat/Golongan : III/C  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. MOH. NASUTION, M. Kes.  
NIP : 196404231990021001  
Pangkat/Golongan : IV/A  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

- Nama : HUDA MUSLIMIN MAJIID  
NIM : 6301411160  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga  
Topik : teknik dasar sepakbola

**KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

**Tembusan**  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Petinggal

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
TANGGAL : 9 Maret 2015



Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
 Telepon: 024-8508007  
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

Nomor : 6031/UN.27.1.6/27/2015  
 Lamp. : .....  
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
 Yth. Ketua SSB UNDIP Semarang  
 di Semarang

Dengan Hormat,  
 Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : HUDA MUSLIMIN MAJIID  
 NIM : 6301411160  
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
 Topik : teknik dasar sepakbola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Juli 2015

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
 NIP. 195910191985031001

## Lampiran 4

**SEKOLAH SEPAK BOLA UNDIP  
KOTA SEMARANG**

Jl. Prof Hadi Soedharto, SH, Tembalang Semarang Jawa Tengah 50275

Semarang, 6 Oktober 2015

Kepada  
Yth Dekan FIK UNNES  
di  
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Universitas Negeri Semarang Nomor : 4111/UN37.1.6/LT/2015. Menerangkan bahwa :

Nama : Huda Muslimin Majiid  
NIM : 6301411160  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah mengadakan penelitian di SSB UNDIP Kota Semarang pada tanggal 4 Agustus 2015 sampai 2 September 2015 untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah. Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Kepala SSB UNDIP

Sumardi Widodo, S.pd, M.pd

NIP. 19670719 199903 1 001

DATA HASIL PRE-TEST KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA

NO	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		WAKTU TERCEPAT
		1	2	
1	Raka	22,00	19,,67	19,67
2	jeki	23,00	19,70	19,70
3	Agung	19,20	18,76	18,76
4	Galang	19,78	23,05	19,78
5	Bimo	18,51	19,41	18,51
6	Yasva	21,17	21,61	21,17
7	Luqman	21,48	21,42	21,42
8	Aril	18,20	17,23	17,23
9	Pizzonia	16,70	17,38	16,70
10	Nico	19,91	20,69	19,91
11	Tomas	19,22	20,74	19,22
12	Bagus	21,26	20,45	20,45
13	Jati	17,55	19,20	17,55
14	Rio	25,73	21,38	21,38
15	Tiar	20,95	22,35	20,95
16	Danis	21,79	26,12	21,79
17	Hasegawa	22,91	24,80	22,09
18	Gamar	28,09	27,82	27,82
19	Riyan	24,54	25,27	24,54
20	yaya	17,00	18,41	17,00



## Lampiran 6

DATA HASIL POST-TEST KECEPATAN *DRIBBLE* BOLA

NO	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		WAKTU TERCEPAT
		1	2	
1	Raka	18,47	18,54	18,47
2	jeki	17,66	18,32	17,66
3	Agung	17,78	19,17	17,78
4	Galang	18,76	20,66	18,76
5	Bimo	17,51	18,22	17,51
6	Yasva	20,08	21,50	20,08
7	Luqman	19,41	22,14	19,41
8	Aril	16,57	17,46	16,57
9	Pizzonia	15,80	16,81	15,80
10	Nico	18,83	19,37	18,83
11	Tomas	18,19	19,73	18,19
12	Bagus	18,44	18,66	18,44
13	Jati	16,61	17,04	16,61
14	Rio	20,02	22,10	20,02
15	Tiar	19,14	20,12	19,14
16	Danis	20,37	21,22	20,37
17	Hasegawa	21,32	22,87	21,32
18	Gamar	25,14	27,12	25,14
19	Riyan	23,16	24,83	23,16
20	yaya	16,71	20,24	16,71

## Lampiran 7

Data Hasil *Pre Test* kecepatan *dribbling* bola berdasarkan rangking

NO	NO TEST	NAMA	HASIL
1	T-09	Pizzonia	16,70
2	T-20	Yaya	17,00
3	T-08	Aril	17,23
4	T-13	Jati	17,55
5	T-05	Bimo	18,51
6	T-03	Agng	18,76
7	T-11	Tomas	19,22
8	T-01	Raka	19,67
9	T-02	Jeki	19,70
10	T-04	Galang	19,78
11	T-10	Nico	19,91
12	T-12	Bagus	20,45
13	T-15	Tiar	20,95
14	T-06	Yasva	21,17
15	T-14	Rio	21,38
16	T-07	Luqman	21,42
17	T-16	Danis	21,79
18	T-17	Hasegawa	22,91
19	T-19	Riyan	24,54
20	T-18	Gamar	27,82

## Lampiran 8

**Data Hasil *Pre Test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2****a. Kelompok eksperimen 1**

N O	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGINGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-09	Pizzonia	16,70	17,38	16,70
2	T-13	Jati	17,55	19,20	17,55
3	T-05	Bimo	18,51	19,51	18,51
4	T-01	Raka	22,00	19,27	19,27
5	T-02	Jeki	23,00	19,70	19,70
6	T-12	Bagus	21,66	20,45	20,45
7	T-15	Tiar	20,95	22,35	20,95
8	T-07	Luqman	21,48	21,42	21,42
9	T-16	Denis	21,79	26,12	21,79
10	T-18	Gamar	28,09	27,82	27,82

**b. Kelompok eksperimen 2**

NO	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGINGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-20	Yaya	17,00	18,41	17,00
2	T-08	Aril	19,20	17,23	17,23
3	T-03	Agung	19,20	18,76	18,76
4	T-11	Thomas	19,22	20,74	19,22
5	T-04	Galang	19,78	23,05	19,78
6	T-10	Nico	19,91	20,69	19,91
7	T-06	Yasva	21,17	21,61	21,17
8	T-14	Rio	25,73	21,38	21,38
9	T-17	Hasegawa	22,91	28,88	22,91
10	T-19	Riyan	24,54	25,27	24,54

## Lampiran 9

**Data Hasil *Post Test* kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2**  
**a. Kelompok eksperimen 1**

NO	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-09	Pizzonia	16,21	15,80	15,80
2	T-13	Jati	16,61	17,04	16,61
3	T-05	Bimo	17,51	18,22	17,51
4	T-01	Raka	18,54	18,47	18,47
5	T-02	Jeki	17,66	18,32	17,66
6	T-12	Bagus	18,44	18,66	18,44
7	T-15	Tiar	20,12	19,14	19,14
8	T-07	Luqman	22,14	19,41	19,41
9	T-16	Denis	21,22	20,37	20,37
10	T-18	Gamar	27,12	25,14	25,14

**b. Kelompok eksperimen 2**

NO	KODE TEST	NAMA	KECEPATAN MENGGIRING		HASIL TERBAIK
1	T-20	Yaya	16,71	20,24	16,71
2	T-08	Aril	17,46	16,57	16,57
3	T-03	Agung	19,17	17,78	17,78
4	T-11	Thomas	19,73	18,19	18,19
5	T-04	Galang	18,76	20,66	18,76
6	T-10	Nico	18,83	19,37	18,83
7	T-06	Yasva	20,08	21,50	20,08
8	T-14	Rio	20,02	22,10	20,02
9	T-17	Hasegawa	22,87	21,32	21,32
10	T-19	Riyan	24,83	23,16	23,16

Lampiran10

**DAFTAR RANGKING *PRE-TEST* KECEPATAN *DRIBBLE* DARI HASIL TERCEPAT SAMPAI HASIL TERLAMA UNTUK DI *MATCHKAN***

No.Tes	Nama	Hasil	Rumusan Pasangan	Dipasangkan	Nilai Dipasangkan	Rumusan Pasangan
T-09	Pizzonia	16,70	A	A-B	16,70-17,00	T-09 – T-20
T-20	Yaya	17,00	B			
T-08	Aril	17,23	B	A-B	17,55-17,23	T-13 – T-08
T-13	Jati	17,55	A			
T-05	Bimo	18,51	A	A-B	18,51-18,76	T-05 – T-03
T-03	Agng	18,76	B			
T-11	Tomas	19,22	B	A-B	19,67-19,22	T-01 – T-11
T-01	Raka	19,67	A			
T-02	Jeki	19,70	A	A-B	19,70-19,78	T-02 – T-04
T-04	Galang	19,78	B			
T-10	Nico	19,91	B	A-B	20,45-19,91	T-12 – T-10
T-12	Bagus	20,45	A			
T-15	Tiar	20,95	A	A-B	20,95-21,17	T-15 – T-06
T-06	Yasva	21,17	B			
T-14	Rio	21,38	B	A-B	21,42-21,38	T-07 – T-14
T-07	Luqman	21,42	A			
T-16	Danis	21,79	A	A-B	21,79-22,91	T-16 – T-17
T-17	Hasegawa	22,91	B			
T-19	Riyan	24,54	B	A-B	27,82-24,54	T-18 – T-19
T-18	Gamar	27,82	A			

## DAFTAR PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

NO	NAMA	TUGAS	KETERANGAN
1	Pak Bambang	Pengawas	Pelatih SSB Undip KU 12-13 Tahun
2	Huda Muslimin Majiid	Peneliti	Mahasiswa PKLO
3	Nanang Avandi	Pencatat hasil test	Mahasiswa PKLO
4	M Nur rosid	Pencaat hasil test	Mahasiswa PKLO
5	Bhara Mada O	Dokumentasi test	Mahasiswa PKLO
6	Unggul Asdhi	Dokumentasi test	Pelajar

Tabulasi data Penelitian

Eksperimen 1					Eksperimen 2				
No	Kode	Pretest	Post test	Selisih	No	Kode	Pretest	Post test	Selisih
1	pizonia	16.7	15.8	-0.90	1	yaya	17	16.71	-0.29
2	jati	17.55	16.61	-0.94	2	aril	17.23	16.57	-0.66
3	bimo	18.51	17.51	-1.00	3	agung	18.76	17.78	-0.98
4	raka	19.67	18.47	-1.20	4	thomas	19.2	18.19	-1.01
5	jeki	19.7	17.66	-2.04	5	galang	19.78	18.76	-1.02
6	bagus	20.45	18.44	-2.01	6	nico	19.91	18.83	-1.08
7	tiar	20.95	19.14	-1.81	7	yasva	21.17	20.08	-1.09
8	luqman	21.42	19.41	-2.01	8	rio	21.38	20.02	-1.36
9	danis	21.79	20.37	-1.42	9	hasegawa	22.91	21.37	-1.54
10	gamar	26.82	25.14	-1.68	10	riyan	24.54	23.16	-1.38
Jumlah		204	188.55	-15.01	Jumlah		202	191	-10.41
n		10.00	10.00	10.00	n		10.00	10.00	10.00
Mean		20.36	18.86	-1.50	Mean		20.19	19.15	-1.04
Varians		7.88	6.68	0.22	Varians		5.66	4.25	0.13
SD		2.81	2.58	0.47	SD		2.38	2.06	0.36
max		26.8	25.1	-0.9	max		24.54	23.16	-0.29
min		16.70	15.80	-2.04	min		17.00	16.57	-1.54
Rentang		10.12	9.34	1.14	Rentang		7.54	6.59	1.25

## NILAI-NILAI T - TEST

## Batas Signifikansi Pada Berbagai Taraf Signifikansi

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291





		- Evaluasi	- Evaluasi	
4.		<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <p>- latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 75 % repetisi 4 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- Cooling down</p> <p>- Evaluasi</p>	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <p>- latihan dribble z-pattern dengan intensitas 75 % repetisi 4 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- Cooling down</p> <p>- Evaluasi</p>	<p>15 menit</p> <p>90 menit</p> <p>15 menit</p>
5.		<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <p>- latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- Cooling down</p> <p>- Evaluasi</p>	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <p>- latihan dribble z-pattern dengan intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit.</p> <p>c. Penenangan :</p> <p>- Cooling down</p> <p>- Evaluasi</p>	<p>15 menit</p> <p>90 menit</p> <p>15 menit</p>
6.		<p>A. Pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan inti :</p> <p>- latihan dribble 20 yard square</p>	<p>A. pendahuluan</p> <p>1. Pemanasan</p> <p>2. Penguluran</p> <p>B. Latihan Inti :</p> <p>- latihan dribble z-pattern dengan</p>	<p>15 menit</p> <p>90 menit</p>

		dengan intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down Evaluasi	15 menit
7.		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-pattern dengan intensitas 80 % repetisi 5 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit
8		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 80 % repetisi 6 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-pattern dengan intensitas 80 % repetisi 6 dan set 4 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit



		85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	intesitas 85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit
12		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intesitas 85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-pattern dengan intesitas 85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit
13		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intesitas 85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-pattern dengan intesitas 85 % repetisi 5 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit

14		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 90 % repetisi 6 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-pattern dengan intensitas 90 % repetisi 6 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit
15		A. Pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan inti : - latihan dribble 20 yard square dengan intensitas 90 % repetisi 6 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	A. pendahuluan 1. Pemanasan 2. Penguluran B. Latihan Inti : - latihan dribble z-patern dengan intensitas 90 % repetisi 6 dan set 5 dengan istirahat 2 menit. c. Penenangan : - Cooling down - Evaluasi	15 menit  90 menit  15 menit
16		POST TEST		-



FOTO BERSAMA PARA PEMAIN SSB UNDIP



PENGARAHAN SEBELUM MELAKUKAN TEST



BENTUK LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*





BENTUK LATIHAN *DRIBBLE Z PATTERN*



PELAKSANAAN *TREATMENT*



PELAKSANAAN *TREATMENT*



INSTRUMEN PENELITIAN