



**PENGARUH LATIHAN *T-DRILL* DAN *40 YARD  
LADDERSPRINT* TERHADAP HASIL  
KECEPATAN *DRIBBLING***

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Persatuan Sepakbola UNNES Semarang  
Tahun 2015)**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**FERY FERAL AKBAR**

**6301411113**



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

## ABSTRAK

Fery Ferial Akbar. 2016. Pengaruh latihan T-Drill dan 40 Yard Ladder Sprint terhadap Kecepatan Dribbling pemain sepakbola PS UNNES Semarang Tahun 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: 1. Drs. M.Nasution, M.Kes. 2. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd.,M.Kes.

Kata-kata kunci: *T-Drill*, *40 Yard Ladder Sprint*, *Kecepatan Dribbling*.

Pemain ps Unnes dalam hal ketrampilan menggiring bola masih belum maksimal, terlihat pada serangkaian pertandingan, uji coba, maupun latihan para pemain masih sering kali kehilangan bola ketika mereka menggiring bola. Permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah : apakah ada pengaruh latihan *T-Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* terhadap kecepatan *Dribbling* pemain sepakbola PS UNNES Semarang tahun 2016? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1. Mengetahui pengaruh latihan *T-Drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015? 2. Mengetahui pengaruh latihan *40 Yard Ladder Sprint* terhadap kecepatan dribbling pada pemain Ps. Unnes tahun 2015? 3. Mengetahui manakah yang lebih baik latihan *T-Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* terhadap pemain Ps. Unnes tahun 2015 ?

Populasi penelitian adalah pemain PS UNNES Semarang tahun 2016 yang berjumlah seluruhnya 35 pemain. Sampelnya adalah pemain PS UNNES Semarang yang berusia 19-22 tahun yang berjumlah 20 pemain. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *T-Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* sebagai variabel bebasnya dan kecepatan *Dribbling* sebagai variabel terikatnya. Metode pengumpulan data menggunakan metode eksperimen penelitian perbandingan (*comparative experiment*).

Hasil penelitian : 1) nilai  $F_{hitung}$  latihan *T-Drill* = 4,789 > 2,101; 2) nilai  $F_{hitung}$  latihan *40 Yard Ladder Sprint* = 2,889 > 2,101; 3) Hasil rata - rata *post - test* diketahui eksperimen 1 > eksperimen 2 atau 16,68 < 17,22.

Hasil penelitian di simpulkan bahwa latihan *T-Drill* dan latihan *40 Yard Ladder Sprint* sama-sama berpengaruh meningkatkan kecepatan menggiring bola pada pemain Ps. Unnes tahun 2015. Saran kepada Ps. Unnes dalam melatih menggiring bola, dapat menggunakan 2 metode tersebut karena terbukti mampu meningkatkan kecepatan menggiring bola.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *T-DRILL* Dan Tetap *40 YARD LADDER SPRINT* Terhadap Kecepatan *DRIBBLING*" adalah hasil karya sendiri dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, mei 2016



Fery Ferial Akbar

NIM. 6301411113

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : .....

Tanggal : .....

Mengetahui,

Pembimbing I,



(Drs. M Nasution, M.Kes)

NIP. 196404231990021001

Pembimbing II,



(Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes)

NIP. 197109091998021001

Menyetujui,

Kajur/Kaprodi PKLO



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(Soedjarmiko, S.Pd, M.Pd)

NIP. 197208151997021001

## PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Fery Ferial Akbar. NIM 6301411113. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan *T-Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Ps. Unnes Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 3 Agustus 2016  
Pukul : 12.00 – 14.00 WIB  
Tempat : Laboratorium PKLO

Panitia Ujian,

Sekretaris



Prof. Dr. Yandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 195103201984032001

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji,

1. Tri Aji, M.Pd. (Ketua)  
NIP.198011032006041010
2. Drs. M. Nasution, M.Kes. (Anggota)  
NIP.196106301987031003
3. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes. (Anggota)  
NIP. 197109091998021001

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

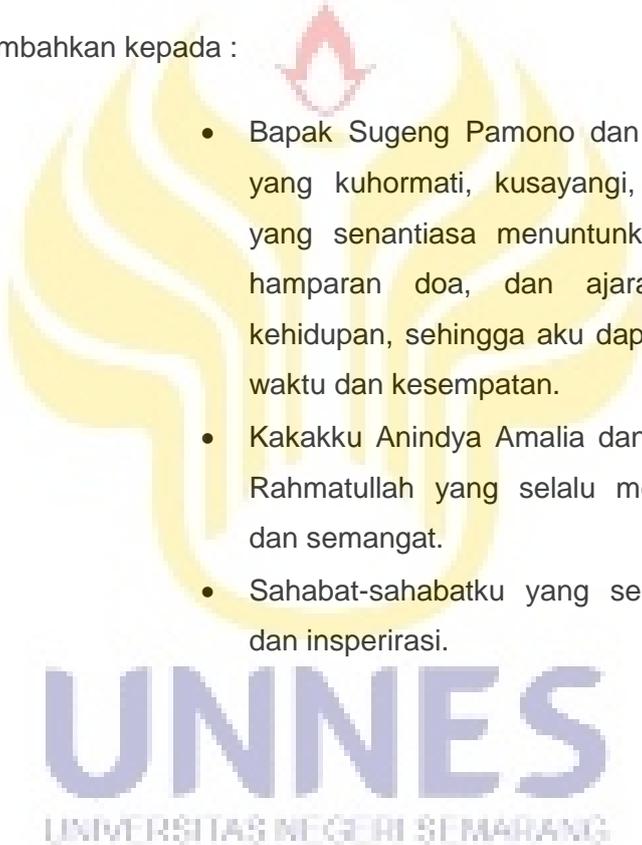
### MOTTO :

"Saya tidak memperoleh apa yang saya inginkan tetapi saya mendapatkan segala yang saya butuhkan". (HR Ahmad, Ibnu Hibban, dan Al Baghawy).

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Bapak Sugeng Pamono dan ibu Susana Ekowati yang kuhormati, kusayangi, dan kubanggakan yang senantiasa menuntunku dan mencurahkan hampan doa, dan ajaran arti hidup dan kehidupan, sehingga aku dapat menghargai setiap waktu dan kesempatan.
- Kakakku Anindya Amalia dan adikku Ilham Yahya Rahmatullah yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
- Sahabat-sahabatku yang selalu setia menemani dan insperirasi.

The logo of Universitas Negeri Semarang (UNNES) is centered on the page. It features a stylized yellow flame or sunburst shape above the text 'UNNES' in a bold, blue, sans-serif font. Below 'UNNES' is the text 'UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG' in a smaller, blue, sans-serif font.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Pengaruh Latihan *T – Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* Terhadap Kecepatan *Dribbling* pemain Ps Unnes Semarang tahun 2016."

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs. M. Nasution, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Kumbul Slamet Budiyanto, S.pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dra. Maria Margareta Sri Retno, M.S. selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan bekal ilmu selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. M. Irfan dan Damar suto, selaku pelatih Ps. Unnes Semarang tahun 2016 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.

9. Semua pemain Ps Unnes Semarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, mei 2016

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Hakekat Menggiring Bola .....	10
2.1.2 Pengertian Menggiring Bola .....	11
2.1.3 Teknik Menggiring Bola .....	12
2.1.3.1 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.....	12
2.1.3.2 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar .....	14
2.1.3.3 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh ...	15
2.1.4 Tujuan Menggiring Bola .....	16
2.1.5 Prinsip-Prinsip Menggiring Bola .....	17
2.1.6 Kesalahan Yang Terjadi Saat Menggiring Bola .....	18
2.1.7 Kelincahan .....	18
2.1.8 Latihan .....	20
2.1.8.1 Prinsip-Prinsip Latihan .....	21
2.1.8.2 Komponen-Komponen Latihan .....	24
2.1.9 Latihan <i>T-drill</i> .....	26
2.1.10 Latihan <i>40 Yard Ladder Sprint</i> .....	27

2.2 Kerangka Berpikir .....	28
2.3 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	30
3.2 Variabel Penelitian .....	31
3.2.1 Variabel Bebas .....	32
3.2.2 Variabel Terikat .....	32
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	32
3.3.1 Populasi Penelitian .....	32
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.5 Instrumen Penelitian .....	34
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	36
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	41
4.1.2 Uji Normalitas Sampel .....	42
4.1.3 Uji Homogenitas .....	43
4.1.4 Pengujian Hipotesis .....	44
4.2 Pembahasan .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	52
5.2 Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

1. Deskriptif Data Penelitian .....	41
2. Hasil Perhitungan Normalitas Data Penelitian.....	42
3. Uji Homogenitas.....	43
4. Uji Hipotesis 1.....	44
5. Uji Hipotesis 2.....	45
6. Uji Hipotesis 3.....	46
7. Uji Hipotesis 4.....	48
8. Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i> Bola.....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam .....	14
2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar.....	15
3. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	16
4. Bentuk Latihan <i>T-Drill</i> .....	26
5. Bentuk Latihan <i>40 Yard Ladder Sprint</i> .....	27
6. Instrumen Tes Menggiring Bola .....	35



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing .....	55
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	56
3. Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	57
4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	58
5. Daftar Nama Sampel Penelitian .....	59
6. Hasil <i>Pre test Shorthing Data</i> .....	60
7. Pengelompokan Penelitian Eksperimen.....	61
8. Descriptive Statistics.....	62
9. F Tabel.....	67
10. Program Latihan.....	68
11. Dokumentasi .....	72



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di bumi ini. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, dan jenis kelamin. Sepakbola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepakbola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental.

Sepakbola berkembang begitu pesat. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola tiap tahunnya. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealiaman permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola lebih dari 2 milliyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Itali pada final Piala Dunia 2004 (Josep. A Luxbacher, 2004).

Perkembangan sepakbola di indonesia semakin pesat di penjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan itu dan seiring perkembangannya, sepakbola di indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi.

Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers(2008: 7) bahwa : “Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar.”Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut :1) Menendang bola,

2) Menerima bola, 3) Menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang”.

Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus di tunjang oleh kesegaran fisik antara lain : 1) kekuatan atau *strength*, 2) kecepatan atau *speed*, 3) daya tahan atau *endurance*, 4) kekuatan otot atau *muscularpower*, 5) kelenturan atau *flexibility*, 6) koordinasi atau *coordination*, 7) kelincahan atau *agility*, 8) keseimbangan atau *balance*, 9) ketepatan atau *accuracy*, 10) reaksi atau *reaction* (M. Sajota, 1995:8-10).

Menurut Sukatamsi (2001:11) suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik, diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat.

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Untuk pencapain prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih di sini sangat penting.

Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai usia dewasa. Prestasi olahraga yang dicapai merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek usaha, di samping itu juga untuk mewujudkan prestasi olahraga memerlukan suatu proses yang relative lama diantaranya melalui “*training*” atau latihan. Menurut Robert Koger (2007: 2) “Setiap latihan harus memiliki tujuan tertentu”. Untuk mencapai suatu tujuan yaitu kemenangan di perlukan kerjasama yang solid dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat di raih secara perorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain di

haruskan memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik, dan mental bertanding yang baik pula.

Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik (kebugaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan rutin yang dilakukan siswa pada saat mengikuti klub maupun latihan mandiri di luar jam latihan resmi klub dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan.

Teknik dasar merupakan fondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17). Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola , d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola (*kicking*), b) menghentikan bola (*control*), c) menggiring bola (*dribbling*), d) menyundul bola (*heading*), e) melempar bola (*throw in*), f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Permainan sepakbola sendiri bila kita amati salah satu teknik dasar yang penting adalah menggiring bola (*dribble*). Menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang wajib untuk dikuasai bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sucipto dkk, 2000:28).

Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan tujuan dari menggiring bola adalah: 1) memindahkan permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) untuk memancing lawan, 4) untuk memperlambat permainan (A. Sarumpaet, 1992: 24-25). Dari keempat kegunaan menggiring bola tersebut secara singkat

dapat dikatakan bahwa menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Menggiring bola memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka (Luxbacher, 1999: 47). Menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki seperti *inside*, *outside*, dan *inste*. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Sasaran utama dalam melakukan menggiring bola adalah mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola (Luxbacher, 1999: 47). Keuntungan dari menggiring bola adalah, jika digunakan pada sepertiga daerah penyerangan dekat gawang lawan, keuntungan yang didapat yaitu memiliki kesempatan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Di lihat dari kegunaan menggiring bola secara singkat dapat dikatakan bahwa menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Usaha meningkatkan teknik dasar bermain sepakbola, kondisi fisik juga memegang peran penting. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik merupakan prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan nprestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi (M. Sajoto, 1995:8). disamping kemahiran teknik, maka kualitas fisik yang terdiri atas berbagai unsur, merupakan syarat mutlak dalam sepakbola (Remmy Muchtar, 1992:82). Komponen kondisi fisik yang utama dalam sepakbola menurut Remmy Muchtar (1992:82) meliputi kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelenturan dan kelincahan.

Melakukan gerakan menggiring bola (*dribble*) dengan baik, dibutuhkan unsur kondisi fisik yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelenturan yang tidak bisa dipisahkan dari teknik menggiring bola (*dribble*) adalah teknik berpindah (*move*) yang bertujuan untuk menipu lawan atau mengurangi keseimbangan lawan, sehingga pada gerakan menggiring bola (*dribble*) sangat dibutuhkan

tingkat kelincahan (*agility*) yang sangat tinggi pada seorang pemain sepakbola. Kelincahan menurut Rubianto Hadi (2007:51) adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Atas dasar dari penjelasan tersebut maka perlu adanya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan salah satu kemampuan kondisi fisik yaitu kelincahan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribble* pada permainan sepakbola. Dimana dapat dilakukan pada pembinaan usia dini hingga usia selanjutnya yang dapat diharapkan meningkatkan prestasi sepakbola.

Berdasarkan pada keterampilan permainan sepakbola, *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola. Aspek penting dalam meningkatkan kemampuan adalah melakukan pembinaan dan latihan. Beorientasi pada hal tersebut persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang merupakan salah satu wadah pembinaan dan latihan pemain sepakbola yang berada di dibawah naungan Ascab PSSI Kota Semarang. Persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang sendiri berada di kasta Divisi I Ascab Kota Semarang. Latihan pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang berpusat di lapangan FIK UNNES. PS UNNES banyak diperkuat pemain remaja dan pemuda yang rata-rata berusia 18-23 tahun. Latihan dilaksanakan 5 kali dalam seminggu, yaitu setiap hari senin, selasa, rabu, kamis dan jum'at, waktu latihan dilaksanakan pada pukul 15.30-17.30.

Persatuan sepakbola universitas negeri semarang telah mencapai prestasi yang cukup baik di tingkat kota sampai nasional diantaranya juara 1 LIPIO 2012, juara 1 POMRAYON (Pekan Olahraga Mahasiswa Rayon) 2013, juara 1 POMDA (Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah) 2013, juara 1 POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) 2013, juara 1 LIPIO 2014 . namun demikian untuk melakukan pembinaan prestasi tidak cukup puas dengan prestasi yang telah di capai selama ini masih banyak yang harus di benahi dan di kembangkan salah satunya perihal ketrampilan menggiring bola (*dribble*). Di persatuan sepakbola Unnes khususnya untuk pemain dalam hal ketrampilan menggiring bola masih

kurang memuaskan, terlihat pada serangkaian pertandingan, uji coba, maupun latihan para pemain masih sering kali kehilangan bola ketika mereka menggiring bola dengan kecepatan, menggiring bola melewati lawan, dan menggiring bola untuk memindahkan arah permainan. Berdasarkan uraian tentang kondisi fisik berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “PENGARUH LATIHAN *T-DRILL* DAN *40 YARD LADDER SPRINT* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN PS.UNNES TAHUN 2015”

## 1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, sepakbola adalah permainan kelompok atau tim yang menggabungkan berbagai macam teknik dan gerakan, salah satunya adalah teknik *dribbling*. Kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan berbagai teknik, diantaranya *dribbling* menggunakan kura-kura bagian dalam, *dribbling* menggunakan kura-kura bagian luar, dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki penuh.

Identifikasi masalah dari uraian diatas adalah pengaruh latihan *T-Drill* dan *40 Yard Leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Unniversitas Negeri Semarang tahun 2015. Penelitian ini hanya memfokuskan pada sejauh mana pengaruh latihan *T-Drill* dan latihan *40 Yard Leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling*.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas adalah adakah pengaruh latihan *T-drill* dan *40 Yard Yeader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *T- Drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?

2. Apakah ada pengaruh *latihan 40 Yard Leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?
3. Manakah yang lebih baik latihan *T-Drill* dan *40 Yard Leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengetahui pengaruh latihan *T-Drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?
2. Mengetahui pengaruh latihan *40 Yard leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?
3. Mengetahui manakah yang lebih baik latihan *T-Drill* dan *40 Yard Leader Sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang 2015?

### 1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar pertimbangan dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribbling*).
2. Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian ini.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2. Landasan Teori, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis

##### 2.1 Olahraga Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup atau (*indoor*) (Sucipto,200:7).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak kegawang lawannya dan apabila regu tersebut sama banyaknya memasukan bola maka permainan tersebut dinyatakan seri. Tetapi tujuan utamanya adalah untuk mendidik anak menjadi cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui sepakbola anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucipto,2000:8).

##### 2.1.1 Hakikat Menggiring Bola

Pencapaian prestasi optimal dalam permainan sepakbola, selain memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan, daya tahan, juga harus menguasai teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Dengan menguasai teknik dasar seorang pemain dapat mengembangkan kemampuan dan ketrampilan bermain sepakbola lebih tinggi. Dalam mempersiapkan diri untuk bertanding ketrampilan utama yang membuat terpacu dan merasa puas adalah kemampuan *dribbling*, dimana ketika pemain bisa

melawati lawan dengan kemampuan *dribblingnya*. Kebanyakan pemain bola mengenal dengan istilah menggiring bola. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak menjauhi lawan, melewati lawan di lapangan permainan.

### 2.1.2 Pengertian Menggiring Bola

Menggiring bola atau *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai setiap pemain sepakbola. Teknik *dribbling* pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang mempunyai *dribbling* di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan *dribbling* yang sangat bagus mereka menjadi lebih mudah untuk melewati lawan saat menguasai bola.

Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah “gerakan menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola.

Joseph A Luxbacher yang dikutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008:51) menjelaskan “tujuan dribble adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka”. Dalam melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola. *Dribbling* salah satu ketrampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus dapat dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola. adapun beberapa bentuk *dribbling* adalah *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki.

Pembahasan batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak ada yang menunjukkan perbedaan, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau

menggiring bola adalah suatu kemampuan teknik menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan atau membuka daerah lawan.

### 2.1.3 Teknik Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan komponen dari sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik dan benar akan menjadi pemain yang baik dan benar pula. Tujuan menggiring bola adalah kemampuan teknik menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil berlari untuk melewati lawan, membuka daerah lawan atau mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Adapun teknik menggiring bola sesuai perkenaan kaki sebagai berikut :

#### 2.1.3.1 Menggiring Bola dengan Kura – Kura Kaki Bagian Dalam

*Dribble* menggunakan kura-kura bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. hal ini sesuai dengan pendapat A. Sarumpaet (1992:25) yaitu jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola dengan teknik ini lebih baik di lakukan karena bola selalu berada di antara kedua kaki dengan kata lain perkenaan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat dengan mudah merubah arah apabila di hadang lawannya. Cara menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:159) adalah sebagai berikut :

- 1) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.
- 2) kaki yang di gunakan untuk menggiring bola (*dribbling*) melakukan tidak di ayunkan seperti teknik menendang, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah di kuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan.

3) pada saat melakukan *dribbling*, lutut kedua kaki harus sedikit di tekuk pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar  
perkenaan kaki pada bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dalam  
<http://civicara.com/wp-content/uploads/2014/04/14/Dribbling-Bola.jpg>

#### 2.1.3.2 Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar teknik ini pada umumnya digunakan untuk melewati lawan atau mengecoh lawan yang mencoba merebut bola dari penguasaan. Pelaksanaan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki bagian luar menurut sukatamsi (1984:161) adalah 1) posisi kaki menggiring bola (*dribbling*) sama dengan posisi kaki menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 2) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, 3) saat *dribbling* lutut kedua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar perkenaan bola pada kaki saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar

<https://i.ytimg.com/vi/q0niaO6M4Do/hqdefault.jpg>

### 2.1.3.3 Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Penuh

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki penuh pada umumnya digunakan saat menggiring bola dengan lari cepat (*running with the ball*) atau bola di tendang lalu di kejar (*kick and run*). dan cara ini biasanya digunakan apabila didepan terdapat daerah yang bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak tempat *dribbling* cukup jauh. Adapun cara pelaksanaan menggiring bola menggunakan kura-kura kaki penuh adalah : 1) posisi kaki menggiring bola (*dribbling*) sama dengan posisi kaki menendang bola dengan kura-kura kaki penuh, 2) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, 3) saat *dribbling* lutut kedua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar perkenaan bola pada kaki saat menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar  
<https://oktieseven.wordpress.com/files/2010/01/051120092861.jpg>

#### 2.1.4 Tujuan Menggiring Bola

Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan, serta memberi kesempatan teman satu tim untuk melakukan pergerakan keruang kosong yang bebas dari kawalan lawan. Menurut Komarudin (2005:43) tujuan menggiring bola adalah :

1. Untuk Memindahkan Konsentrasi Permainan

Kegunaan menggiring bola untuk memindahkan konsentrasi lawan biasanya terjadi di daerah pertahanan lawan dengan sasaran pada daerah yang dianggap lemah dan mudah untuk kita kuasai daerah permainannya.

2. Untuk Melewati Lawan

Hal ini biasanya terjadi sebagai suatu usaha dari seseorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha melindungi bola agar jauh dari lawan.

3. Memancing Lawan Mendekati Bola Sehingga Daerah Lawan Terbuka

kegunaan menggiring bola adalah untuk memancing perhatian lawan untuk membuka daerah pertahanannya, dengan menggiring bola lawan yang menjaga

daerah pertahanannya akan terpancing untuk merebut bola atau mendekati bola sehingga tercipta daerah terbuka yang memudahkan teman satu tim untuk melakukan pergerakan ketempat yang di tinggalkan lawan sehingga ruang serang semakin terbuka.

#### 4. Untuk Memperlambat Tempo Permainan

Menggiring bola seorang pemain juga dapat memperlambat tempo permainan untuk memberi kesempatan teman satu tim memposisikan diri ke ruang kosong dari penjagaan lawan, dan juga dapat digunakan untuk mengatur waktu saat sebuah tim berada dalam posisi menang sehingga lawan kehilangan waktu untuk menyamakan kedudukan atau memperkecil ketinggalan.

### 2.1.5 Prinsip-Prinsip Menggiring Bola

Prinsip menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:158) antara lain :

1. Bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol
2. Didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri setiap langkah baik kaki kanan atau kiri selalu didorong kedepan jadi bola disorong bukan ditendang dan irama sentuhan pada bola teratur
4. Pada saat menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar lapangan atau posisi dari lawan dan kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada saat lari biasa.

### 2.1.6 Kesalahan yang Terjadi Saat Menggiring Bola

Kebanyakan kesalahan karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola dengan rapat dan dengan menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang terjadi pun berbeda pula. Kesalahan yang sering terjadi saat menggiring bola antara lain :

1. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki pemain dan berada di luar jangkauan.
2. Bola terselip disela kaki saat melakukan menggiring bola.
3. Pemain mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.
4. Pemain merasa canggung saat menggiring bola ke ruang terbuka.
5. Melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesulitan untuk menggiring bola dengan cepat (luxbacher, 2004:41)

### 2.1.7 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.

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 di hadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

Menurut M. Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Kelincahan dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dari posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh (Harsono 1988: 171-172).

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan yang digunakan atlet atau pemain sepakbola saat berlatih atau bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi pada atlet itu sendiri (Suharno HP,1986:47).

Kelincahan merupakan salah satu unsur penting di dalam olahraga dan perlu untuk dilatih. Hampir semua cabang olahraga menuntut pemainnya memiliki kelincahan yang baik, misalnya dalam bola basket, sepakbola dan lainnya. Latihan kelincahan dapat kita lakukan dengan berbagai macam cara.

Macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu: a) Lari bolak-balik (*shuttle run*) b) Lari zig-zag (*zig-zag run*) c) *Squat thrust* dan modifikasinya, dan d) Lari rintangan (Harsono, 1988:173). Selain itu latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat anaerobic seperti: 1) *Dot drill*, 2) *Three corner drill*, dan 3) *down the-line drill*. Dari bentuk-bentuk latihan kecepatan ini dapat memberikan inspirasi bagi pelatih dalam menciptakan bentuk latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

### 2.1.8 Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas 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 untuk 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 khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga, 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) untuk memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat

diperoleh dari belajar taktik lawan, 5) untuk menanamkan kualitas kemauan, 6) untuk menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) untuk mencegah cedera, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

### 2.1.8.1 Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang - ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya ( Harsono,1988;101 ). Untuk tujuan melakukan latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental ( Rubianto Hadi,2007;55 ).

Prinsip-prinsip latihan menurut Rubianto Hadi (2007:57-62) yang dapat dijadikan pegangan pelatihan antara lain :

#### 1. Prinsip individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus di perhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologi, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Oleh sebab itu untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologism, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

#### 2. Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang digunakan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu maka diperlukan latihan-latihan yang bervariasi.

### 3. Prinsip paedagogig

Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu : multiteral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual. Dengan prinsip pedagogig pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

### 4. Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut :

1. kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
2. Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

### 5. Prinsip *recovery*

*Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Kerena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi

rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada “*complete recovery*” sebelum memberikan stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan , makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada :

1. Individu atlet,
2. Tingkat kelelahan yang diderita atlet,
3. Sistem energi yang terlibat,
4. Dan sejumlah faktor yang lainnya.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

#### 6. Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali keasal, dan sebaiknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak ada peningkatan.

#### 7. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera . bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

#### 8. Pendinginan (*coolingdown*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

### 2.1.8.2 Komponen-Komponen Latihan

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

#### 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 kemampuan berarti dapat menjalani intensitasnya secara maksimal.

#### 2. Volume Latihan

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

#### 3. Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya berisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu, setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu yang tinggi. Untuk latihan *dribbling* bola ini lama keseluruhan adalah 5 minggu.

#### 4. Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan yang dilakukan setiap setnya. Program latihan kelincahan dengan menggunakan *t-driil* dan *40 yard ladder sprint* frekuensi latihannya 3-5 kali setiap minggunya.

#### 5. Ritme

Ritme merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya latihan dalam suatu set latihan.

### 2.1.9 Latihan T-Drill

Latihan *T-Drill* adalah bentuk latihan yang menyerupai huruf “T” dan latihan *t-drill* adalah salah satu bentuk latihan *agility*. Latihan *T-Drill* sendiri termasuk dalam bentuk pola latihan pada cabang olahraga bola basket (Lee E. Brown, 2000:230). Tujuan latihan *T-Drill* yaitu bertujuan untuk mengembangkan kelincahan, pengkoordinasian, fleksibilitas atau kelentukan dalam *adductor* dan *abductor*, dan transisi antara tiga ketrampilan utama (*run*, *shuffle* dan *backpeddel*) (Lee E. Brown, 2000: 87)

Latihan *T-Drill* dalam penelitian ini sedikit disesuaikan dengan gerakan *dribble*, yaitu dengan mengganti gerakan *shuffle* dan *backpeddel* dengan hanya menggunakan satu gerakan berupa gerakan *run* disertai dengan *dribble*, sehingga beban latihan dapat seimbang antara latihan *T-Drill* dan *40 Yard Ladder Sprint* karena hanya menggunakan berlari (*run*) disertai dengan *dribble* dan dengan total jarak tempuh dalam sekali melakukan atau dalam satu set sejauh 40 meter.



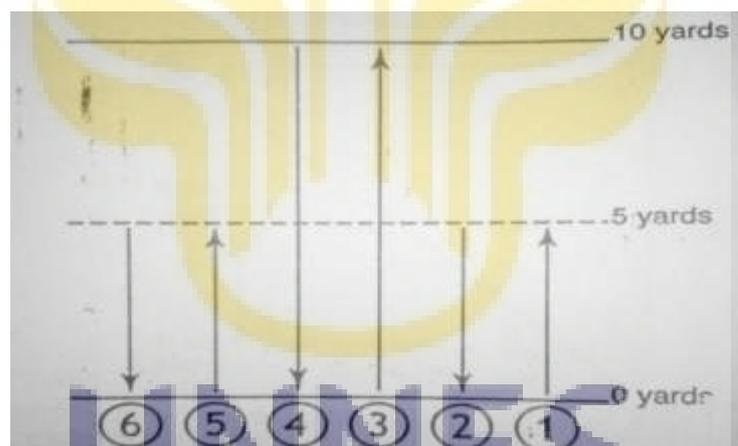
Gambar latihan T-drill  
(Lee E. Brown, 2000: 87)

Prosedur dalam melakukan latihan *T-drill* adalah 1) Mulai dalam sikap berdiri dengan kaki sejajar, 2) Lari maju 10 meter ke tempat yang ditandai pada tanah, 3) Lari menyamping dengan menggeser kaki ke sisi kanan dan menyentuh garis yang berjarak 5 meter dengan tangan kanan Anda, 4) Lari menyamping kembali ke sisi kiri yang berjarak 10 meter dan

menyentuh garis jauh dengan tangan kiri, 5) Lari menyamping kembali ke kanan yang berjarak 5 meter ke tempat yang ditandai, 6) Sentuh titik yang ditandai dengan tangan dan berlari sprint 10 meter melalui garis awal untuk menyelesaikan.

### 2.1.10 Latihan 40 Yard Ladder Sprint

Latihan 40 Yard Ladder Sprint adalah suatu bentuk latihan koordinasi *agility* yang bentuk latihannya menyerupai anak tangga. Menurut Juan Carlos Santana (2000 :60), latihan 40 Yard Ladder Sprint adalah kombinasi kemampuan biomotor selama latihan pada masing-masing kaki, mulai latihan dari posisi yang bervariasi dengan tambahan balikkan (*tumbling*) disaat berputar. Dalam metode latihan ini, pemain melakukan latihan 40 yard ladder dari awal sampe akhir pertemuan, latihan terus-menerus secara rutin dan berkelanjutan akan memberikan efek terhadap peningkatan kelincahan pada pemain dalam menjalani pertandingan.



Gambar 40 Yard Ladder Sprint  
(Sumber: Lee E. Brown, 2000:89)

Prosedur latihan ini dimulai berdiri di atas garis star, lari cepat 5 meter pada garis pertama sentuh garis dengan tangan kanan, berbalik pada garis star dan sentuh garis dengan tangan kiri, ini dilakukan sama tetapi jaraknya yang berbeda dengan 10 meter, kemudian lari kembali 5 meter seperti semula untuk finish

## 2.2 Kerangka Berpikir

Kecepatan *dribbling* dengan baik dan cepat merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan permainan sepakbola. Keterbatasan kemampuan seorang pemain membawa atau menggiring bola (*dribbling*) ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim, karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan ke daerah lawan. Salah satu faktor komponen kondisi fisik yang mempengaruhi ketrampilan *dribbling* adalah *agility* atau kelincahan.

Upaya untuk meningkatkan *agility* yang berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* dengan baik dapat dilakukan melalui program latihan *agility* yang sesuai dengan gerakan *dribbling* bola dan dapat meningkatkan ketrampilan dan kecepatan *dribbling*.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang masih lemah kebenarannya. Menurut Sutrisno Hadi (2004:210) Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya. Berdasarkan landasan teori maka peneliti mendapatkan gambaran untuk merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *t-drill* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang tahun 2015 .
2. Ada pengaruh latihan *40 yard ladder sprint* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang tahun 2015 .
3. Latihan *t-drill* lebih baik daripada latihan *40 yard ladder sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain persatuan sepakbola Universitas Negeri Semarang tahun 2015.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *t-drill* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain PS UNNES tahun 2016.
2. Ada pengaruh latihan *40 yard ladder sprint* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain PS UNNES tahun 2016.
3. Tidak ada perbedaan antara Latihan *t-drill* dan Latihan *40 yard ladder sprint*, tetapi kedua latihan tersebut terbukti mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* pada pemain PS UNNES tahun 2016.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih PS UNNES dalam upaya meningkatkan kecepatan *dribbling* harus menggunakan metode latihan yang tepat misalnya dengan menggunakan latihan *t-drill* dan *40 yard ladder sprint* yang sudah terbukti mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* pada pemain PS UNNES tahun 2016.
2. Dalam melatih kecepatan *dribbling* dengan menggunakan bentuk latihan *t-drill* dan *40 yard ladder sprint* harus banyak variasi latihannya agar pemain tidak jenuh dan dengan dua bentuk latihan tersebut terbukti mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain PS UNNES tahun 2016.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Lucbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M.Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*: Depdikbud.
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Semarang: Depdikbud.
- Sucipto, DKK. 1999. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas..2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharno H.P. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP FPOK.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta..2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo:Tiga Serangkai..2001. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno, Hadi. 2004. *Statistik Jilid 1*Yogyakarta: Andi Offset.

