



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING FIGURE EIGHT* DAN
DRIBBLING 15-YARD TURN DRILL TERHADAP
KECEPATAN *DRIBBLING ZIG-ZAG***

(Studi eksperimen di Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang Tahun 2015)

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
Oleh
YA'QUB DWI YULIAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6301411193

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

ABSTRAK

YA'QUB DWI YULIAN. 2015. *Pengaruh Latihan Dribbling Figure Eight Dan Dribbling 15-Yard Turn Drill Terhadap Kecepatan Dribbling Zig-zag Pada Siswa SSB Bhaladika KU-10 Tahun 2015.* Skripsi. Jurusan PKLO S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.(1) Kumbul S.B, S.Pd, M.Kes. (2) Drs. M. Nasution, M.Kes.

Kata kunci: *dribbling figure eight, dribbling 15-yard turn drill dan kecepatan dribbling zig-zag.*

Permasalahan penelitian adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling*?, 2) Apakah ada pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling*?, 3) Bentuk latihan manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling*?

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre test-post test*. Variabel penelitian 1) latihan *dribbling figure eight*, 2) *dribbling 15-yard turn drill*, dan 3) kecepatan *dribbling zig-zag*. Populasi penelitian adalah siswa SSB Bhaladika KU-10 berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan *dribbling*.

Hasil penelitian:1) kelompok eksperimen I diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,998$; 2) kelompok eksperimen II diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,988$. 3) uji beda kelompok eksperimen I dan II diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,088$, sedangkan nilai t_{tabel} adalah 2,365.

Simpulan: 1) Ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling*, 2) Ada pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling*, 3) Latihan *dribbling figure eight* lebih baik dibandingkan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling*. Saran : 1) Bagi pelatih bisa menggunakan model latihan *dribbling figure eight* untuk meningkatkan kecepatan *dribbling*, 2) bagi peneliti bisa dijadikan sebagai bahan pembandingan untuk penelitian mengenai *dribbling*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Ya'qub Dwi Yulian

Nim : 6301411193

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Dribbling Figure Eight* Dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* Terhadap Kecepatan *Dribbling Zig-zag* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang Tahun 2015".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi 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.

Semarang, 27 Desember 2015
Yang membuat pernyataan



Ya'qub Dwi Yulian
NIM. 6301411193

PERSETUJUAN

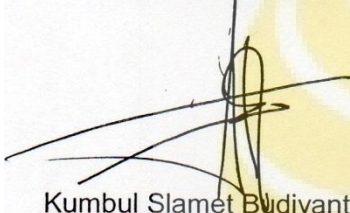
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : **Rabu**

Tanggal : **27 Januari 2016**

Menyetujui,

Pembimbing I



Kumbul Slamet Budiyo, S.Pd, M.Kes
NIP.19710909 199802 1 001

Pembimbing II



Drs. M. Nasution, M.Kes
NIP.19640423 199002 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd
NIP.19720185 199702 1 001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ya'qub Dwi Yulian NIM 6301411193 Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Pengaruh Latihan *Dribbling Figure Eight* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* Terhadap Kecepatan *Dribbling Zig-zag* Pada Siswa Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang Tahun 2015" Telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari...*salasa*..., tanggal *2-2-2016* bulan dan tahun.



Prof. Dr. Yandiyo Rahayu, M.Pd

NIP. 19610320 198403 2 001

Panitia Ujian

Sekretaris

Drs. Rubianto Hadi, M.PD

NIP. 19630206 198803 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Hermawan, M.Pd**

NIP.19590401 198803 1 002

(Ketua)

2. **Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes**

NIP. 19710909 199802 1 001

(Anggota)

3. **Drs. M. Nasution, M.Kes**

NIP. 19640423 199002 1 001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri”. (Q.S Ar-Ra’d:11)



PERSEMBAHAN

Didedikasikan kepada :

Kedua orang tuaku tercinta Bapak Murdiyanto dan Ibu Muslihah, atas doa dan dukungan dalam menjalani kuliah di Unnes. Kakakku Jufri Arif Kurniawan, yang memberikan motivasi serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Teman-teman PKLO angkatan 2011 atas doa dan kebersamaannya selama di bangku perkuliahan.

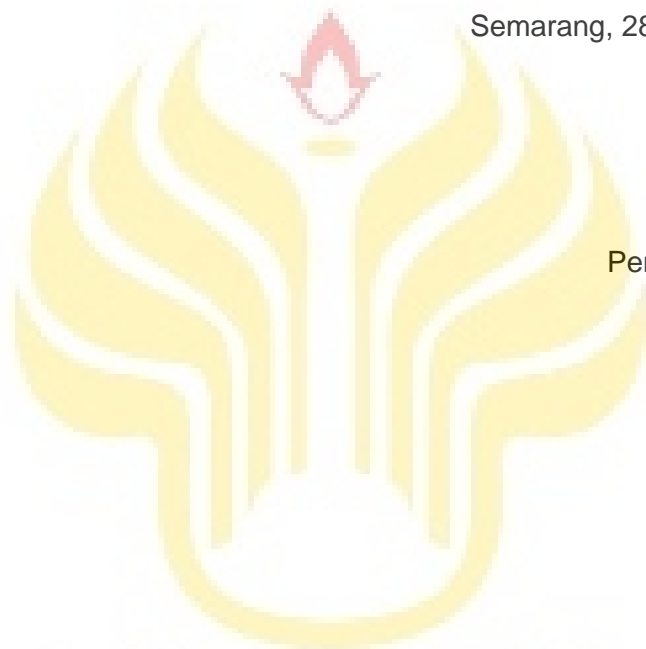
KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas dasar bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi ijin dan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Kumbul S.B, S.Pd, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak Drs. M. Nasution, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Bapak Satria Pratama, selaku pelatih SSB BHALADIKA Semarang yang banyak membantu penelitian ini dengan mengizinkan para siswanya menjadi *testee* pada penelitian ini.
8. Para siswa SSB BHALADIKA Semarang yang telah bersedia membantu menjadi *testee* dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
9. Teman-temanku jurusan PKLO 2011 yang telah memberi warna semasa kuliah di UNNES.
10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat rahmat serta karunia dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang, 28 Desember 2015



Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS.....	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Permainan Sepakbola.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	10
2.1.3 Teknik <i>Dribbling</i> Bola.....	11
2.1.4 Pelaksanaan <i>Dribbling</i> Bola.....	12
2.1.5 Macam-macam Teknik <i>Dribbling</i> Bola.....	14
2.1.6 <i>Dribbling Zig-zag</i>	16
2.1.7 Faktor-faktor Latihan.....	17
2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan.....	20
2.1.9 Komponen-komponen Latihan <i>Dribbling</i> Bola.....	23
2.1.10 Metode Latihan <i>Dribbling</i> Bola.....	24
2.2 Kerangka Berfikir.....	26
2.2.1 Analisis <i>Dribbling Figure Eight</i> Terhadap Kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	27
2.2.2 Analisis <i>Dribbling 15-Yard Turn Drill</i> Terhadap Kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	28
2.2.3 Analisis <i>Dribbling Figure Eight</i> Lebih Baik Dibandingkan <i>Dribbling 15-yard Turn Drill</i>	28
2.3 Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33

3.4	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.5	Instrumen Penelitian.....	35
3.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	37
3.7	Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
4.1	Hasil Penelitian.....	40
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
4.1.2	Uji Pra-Syarat Analisis	41
4.1.3	Hasil Analisis Data	43
4.2	Pembahasan	51
4.2.1	Adanya Pengaruh Latihan <i>Dribbling Figure Eight</i> Terhadap Hasil Kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	51
4.2.2	Adanya Pengaruh Latihan <i>Dribbling 15-Yard Turn Drill</i> Terhadap Kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	52
4.2.3	Latihan <i>Dribbling Figure Eight</i> Berpengaruh Lebih Baik Terhadap kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	53
4.3	Kelemahan Penelitian	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		56
5.1	Simpulan	56
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN-LAMPIRAN		58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain penelitian	32
2. Deskripsi data hasil <i>pre test</i> kecepatan <i>dribbling zig-zag</i> kelompok eksperimen I dan eksperimen II	40
3. Deskripsi data hasil <i>post test</i> kecepatan <i>dribbling zig-zag</i> kelompok eksperimen I dan eksperimen II	40
4. Hasil uji normalitas data	41
5. Hasil uji homogenitas data	42
6. Perhitungan data <i>pre test</i> hasil kemampuan <i>dribbling zig-zag</i>	44
7. Analisis <i>pre test - post test</i> kelompok I	45
8. Uji beda hasil sebelum dan setelah latihan pada kelompok eksperimen I ...	46
9. Analisis <i>pre test - post test</i> kelompok II	47
10. Uji beda hasil sebelum dan setelah latihan pada kelompok eksperimen II ..	48
11. Analisis <i>pre test - post test</i> kelompok I dan kelompok II	49
12. Uji beda hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen I dan eksperimen II.....	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Dribbling</i> bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam	15
2. <i>Dribbling</i> bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar	16
3. <i>Dribbling zig-zag</i>	17
4. <i>Dribbling figure eight</i>	25
5. <i>Dribbling 15-yard turn drill</i>	26
6. Instrumen Tes Kecepatan <i>Dribbling Zig-zag</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat usulan pembimbing	59
2. Surat keputusan pembimbing.....	60
3. Surat ijin penelitian.....	61
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	62
5. Program latihan.....	63
6. Daftar nama sampel penelitian.....	73
7. Daftar hasil <i>pre test</i> kecepatan <i>dribbling zig-zag</i>	74
8. Daftar hasil rangking dari sampel.....	75
9. Daftar rangking <i>pre test</i> ketepatan <i>passing</i>	76
10. Daftar hasil <i>Matching</i> kelompok eksperimen I dan eksperimen II	77
11. Daftar Hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen I dan eksperimen II.....	78
12. Nilai t - tes.....	79
13. Dokumentasi.....	80



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan olahraga yang sering dijumpai baik di daerah pedesaan maupun di perkotaan. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari olahraga ini yaitu setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukan bola. Menurut Sukintaka (1979:103) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola. Bola disepak kian kemari untuk di perebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan memasukan bola ke dalam gawang lawan.

Sepakbola merupakan permainan yang sangat populer dan digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga orang tua. Karakteristik permainan sepakbola itu sendiri sangat sederhana, mudah untuk dilakukan kapan dan dimanapun masyarakat suka, serta tanpa harus mengeluarkan biaya yang begitu besar. Karakteristik lainnya yang terdapat dalam permainan sepakbola adalah gerakan berlari, melompat, menendang, menghentikan, menggiring bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerak dominan yang terdapat dalam permainan sepakbola seperti dijelaskan Sucipto dkk (1999:9) yaitu gerakan menendang, menahan, menggiring, menyundul, merampas dan menangkap bola, merupakan pola-pola gerak dominan dalam permainan

sepakbola. Pola gerak dominan inilah yang membedakan karakteristik cabang olahraga satu dengan yang lainnya.

Seorang pemain sepakbola harus bisa menguasai beberapa teknik dasar dalam bermain sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto dkk,1999:17). Salah satu teknik dasar yang membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah menggiring bola (*dribbling*). Penguasaan *drbbling* yang baik sering digunakan oleh beberapa pemain untuk merepotkan barisan belakang lawan, bahkan proses *dribbling* bisa menciptakan sebuah gol.

Konsep *dribbling* adalah perpindahan bola dari satu titik ke titik lain, serta teknik *dribbling* yang baik adalah bola selalu berada dekat dengan kaki. Senada dengan pendapat Koger (2007:51) yaitu *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Sucipto dkk (1999: 28) menjelaskan bahwa ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk melakukan *dribbling* diantaranya menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, dan menggiring bola menggunakan punggung kaki.

Menurut Sukatamsi (1984:158) *dribbling* bola merupakan salah satu teknik dasar bola yang memiliki kegunaan antara lain :

- 1) Untuk melewati lawan. Kegunaan *dribbling* bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola sehingga pemain

berusaha melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga terpaksa *dribbling* bola dan berusaha melewati lawan.

- 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Penyelamatan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada temannya.

Kegunaan *dribbling* di atas secara singkat dapat dikatakan bahwa *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik.

Penelitian-penelitian mengenai berbagai upaya dalam usaha meningkatkan kualitas *dribbling* bola oleh disiplin ilmu yang terkait secara terus menerus dan sistematis dari sejak pemain berusia dini sehingga mampu memberikan hasil yang diinginkan dalam pencapaian kualitas pemain yang bagus dalam perkembangannya ke depan perlu diadakan dalam peningkatan prestasi dan kualitas pemain.

Perkembangan sepakbola kota Semarang sudah sangat baik, sebuah sekolah sepakbola yaitu SSB Bhaladika Semarang cukup diminati masyarakat kota Semarang, terbukti dari banyaknya orang tua yang mengikutsertakan anaknya berlatih sepakbola disana. SSB Bhaladika Semarang merupakan sekolah yang didirikan pada awal tahun 1996 diketuai oleh Beny Hartono, dan merupakan anggota pengcab PSSI kota Semarang. SSB ini bertempat latihan di lapangan Kompleks Yon Arhanudse 15 di Jl. Kesatrian, Jatingaleh, Semarang dan memiliki jadwal rutin latihan tiga kali setiap minggunya yaitu pada hari

selasa, Kamis dan Minggu. Keseluruhan siswa SSB Bhaladika adalah 36 orang yang dibagi dalam 2 kelompok umur yaitu KU-14 dan KU-10.

Sekolah sepakbola ini diharapkan menjadi wadah untuk melahirkan dan membina anak-anak yang gemar sepakbola menjadi pemain yang mempunyai kemampuan baik dalam bermain sepakbola. Dengan 2 pelatih yang membina anak-anak mengikuti latihan diharapkan persepakbolaan di kota Semarang selalu berkembang dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015, baik waktu latihan maupun pertandingan, kebanyakan siswa masih belum dapat melakukan *dribbling* dengan baik dan efektif. Para siswa masih sering kehilangan bola ketika menahan bola disaat mendapatkan tekanan yang tinggi dari lawan. Pemain juga belum dapat melakukan *dribbling* bola secara efektif, banyak peluang menyerang yang hilang ketika akan memulai serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai lawan akibat kemampuan *dribbling* bola yang kurang baik.

Melakukan *dribbling* bola dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, diantaranya *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.

Latihan *dribbling figure eight* merupakan latihan yang dimodifikasi dari latihan *agility*. Latihan ini bertujuan untuk perubahan arah dan reaksi. Keterampilan *dribbling* bola yang baik tentunya berkaitan dengan hal tersebut. Pelaksanaannya adalah pemain melakukan *dribbling* bola mengikuti arah

lintasan yang membentuk angka delapan dengan panjang 15 yard melalui cone pada setiap belokan.

Dribbling 15-yard turn drill adalah modifikasi dari model latihan *agility*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam mengubah arah, fleksibilitas dan *footwork*. Peningkatan keterampilan *dribbling* bola tentu sangat berkaitan terhadap hal tersebut. Pelaksanaannya adalah dengan meletakkan tiga cone dengan jarak antar cone sejauh 5 yard. Cone pertama merupakan tempat memulai dan berakhirnya *dribbling* bola. Cone kedua berada lurus di depan cone pertama, sedangkan cone ketiga berada diagonal dari cone pertama. Pemain melakukan *dribbling* bola mulai dari cone pertama berurutan sampai cone ketiga dan kembali ke cone pertama.

1.2 Identifikasi Masalah

Alasan yang mendasari penulis menulis judul tersebut adalah :

1. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.
2. *Dribbling* merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain untuk melepas, melewati dan mendahului lawan.
3. Kecepatan merupakan aspek penting dalam *dribbling* bola karena dengan kecepatan pemain akan dengan mudah mendahului lawan saat serangan ke gawang lawan.
4. Komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Penulis dalam penelitian melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dan permasalahannya diketahui secara jelas. Penelitian ini menggunakan variable terikat *dribbling zig-zag* karena pada instrument penelitiannya gerakan *dribbling* bola dilakukan secara *zig-zag*. Penelitian berdasar pada penjelasan diatas dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan *dribbling zig-zag*.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015 yang berjumlah 16 orang.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015 sebanyak 16 orang.
5. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kecepatan *dribbling* bola dari Norbert Rogalski dan Ernest G. Degel yang dikutip oleh Sukatamsi (1984: 258).

1.4 Rumusan Masalah

Timbul beberapa masalah penelitian berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas yaitu:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015?

- 2) Apakah ada pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015?
- 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan permasalahan di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.
- 2) Mengetahui pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.
- 3) Mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* pada siswa SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan pengetahuan dan keilmuan yang berarti bagi lembaga atau organisasi keolahragaan dan perorangan yang terkait dengan pembinaan olahraga sepakbola mengenai pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola.

- 2) Secara praktis dapat dijadikan acuan bagi para pelatih sepakbola dalam pengembangan pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif.



BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan jenis permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainannya. Permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sucipto dkk. (2000:7) menjelaskan tentang pengertian sepakbola sebagai berikut: "Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya". Sukintaka (1979:103) menjelaskan sebagai berikut: "Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan".

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola menurut Sucipto dkk. (2000:7) adalah "Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan". Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit

kemasukan bola. Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepakbola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang baik. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola

Selama dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerak khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: 1) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, 3) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasai oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

2.1.2.2 Teknik Dengan Bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Permainan sepakbola identik dengan bola sehingga apabila ada seorang pemain tidak menguasai teknik dengan bola maka pemain tersebut dikatakan tidak bisa bermain sepakbola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, dan merampas bola. Sukatamsi (1985:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut: “menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerakan tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang”. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17)

2.1.3 Teknik *Dribbling* Bola

Sejatinya sepakbola merupakan permainan tim. Seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang menarik dan membuat keputusan yang tepat, walaupun pemain memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Seorang pemain harus dapat mengasah ketrampilan *dribbling* bola agar lebih berhasil didalam lingkungan tim ini.

Menurut Sukatamsi (1984:158) *dribbling* diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa *dribbling* bola yaitu berlari membawa bola dengan kaki. Kecepatan *dribbling* bola dari pendapat tersebut 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 *dribbling* 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 *dribbling*. Beberapa orang beranggapan bahwa *dribbling* bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Tujuan *dribbling* menurut Sukatamsi (1984:158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan 3) menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

2.1.4 Pelaksanaan *Dribbling* Bola

Cara *dribbling* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:162) yaitu untuk melakukan teknik *dribbling* bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk *dribbling* bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan.

Melakukan *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus-menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Menurut Sukatamsi (1992:273) agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat

menggiring bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola antara lain:

- 1) Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu *dribbling* bola pandangan mata tidak boleh selalu melihat pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Beberapa prinsip yang perlu diketahui sebagai dasar *dribbling* bola dengan baik menurut A. Sarumpaet (1992:24) antara lain: 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 pemain pada waktu *dribbling* bola. Prinsip-prinsip *dribbling* bola tersebut 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 dipandang.

Kesalahan dalam *dribbling* bola adalah sebagai berikut: 1) Bukan mendorong tapi 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 sesuai, 4) mata selalu tertuju pada bola sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan.

Penguasaan bola merupakan bagian penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola menciptakan gol akan lebih mudah. Pemain atau tim akan berusaha agar bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seorang pemain dengan *dribbling* bola.

2.1.5 Macam-macam Teknik *Dribbling* Bola

Secara umum teknik *dribbling* bola dapat dibedakan 2 (Dua) yaitu, *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar. Penjelasan tentang teknik *dribbling* tersebut diuraikan sebagai berikut :

2.1.5.1 *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Dalam

Dribbling bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah dalam melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini membuat lawan kesulitan untuk merebut bola. Pendapat Sarumpaet (1992:25) yaitu jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribbling* bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

Cara *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:154) adalah sebagai berikut: 1) Posisi kaki *dribbling* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah

dalam, 2) Kaki yang digunakan untuk *dribbling* 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 lawan, 3) Pada saat *dribbling* bola lutut ke dua kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.1. *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Dalam

Sumber: Dokumentasi penelitian

2.1.5.2 *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Menurut pendapat Sarumpaet (1992:25) *dribbling* bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikian tubuh pemain yang sedang *dribbling* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (1984:161) adalah: 1) Posisi kaki *dribbling* bola sama dengan

posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, 2) setiap langkah dengan teratur menggunakan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, 3) pada saat *dribbling* bola lutut kedua kaki sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.2. *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Luar

Sumber: Dokumentasi penelitian

2.1.6 *Dribbling Zig-zag*

Pelaksanaan *dribbling zig-zag* melewati pancang atau lawan dapat digunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja atau kaki kiri saja. Cara pelaksanaan menurut Sukatamsi (1984:169) adalah sebagai berikut: 1) *Dribbling* bola *zig-zag* melewati tiang pancang atau lawan dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Waktu melampai di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada waktu melampai disebelah

kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kiaki kiri, 2) *dribbling* bola *zig-zag* atau melampaui lawan dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar, 3) *dribbling* bola *zig-zag* melampaui tiang pancang/lawan dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja, yaitu dengan cara: waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui di sebelah kiri tiang pancang/lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam.



Gambar 2.3. *Dribbling Zig-zag*

Sumber: Dokumentasi penelitian

2.1.7 Faktor-faktor Latihan

Melakukan latihan agar dapat tercapai prestasi yang maksimal perlu juga memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Menurut Bomp (1990:56) bahwa faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik,

persiapan psikologis, kejiwaan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga.

2.1.7.1 Persiapan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang pemain tidak akan dapat mengikuti latihan dengan maksimal. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, dimana beban latihan dan intensitas latihan tiap hari semakin bertambah. Latihan fisik akan memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan fisik sehingga 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 kemampuan kerja. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah daya tahan *kardiovaskuler*, daya tahan kekuatan otot kelentukan, stamina, kelincahan serta *power*.

2.1.7.2 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 teknik sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*. Kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

2.1.7.3 Persiapan Taktik

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

1. Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
2. Latihan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.
3. Memberikan teori secara masak tentang pengetahuan teori taktik yang berisikan: pola dan sistem pertandingan, pengetahuan peraturan pertandingan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

2.1.7.4 Persiapan Psikologis

Persiapan mental psikologi seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1988: 101) latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks.

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. Faktor tersebut harus diberikan secara seimbang. Kesalahan yang dilakukan pelatih pada umumnya adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik dan taktik saja.

2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan

2.1.8.1 Prinsip *Overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu tanpa persiapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Penerapan prinsip *overload* ini M.Sajoto (1988: 30) mengatakan bahwa kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar sistem dalam tubuh yang menjalankan latihan mendapat tekanan-tekanan yang bebannya makin meningkat serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2.1.8.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus atau progresif

Otot yang menerima beban lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya apabila tidak ada penambahan beban maka tidak akan terjadi penambahan kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban progresif (M.Sajoto; 1988:115).

2.1.8.3 Prinsip Pengaturan Latihan

Latihan setidaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran terlebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Tujuannya agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapatkan giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan.

2.1.8.4 Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'Shea dalam buku M.Sajoto (1988: 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu *Specific Adaptation to Imposed demain*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai apabila akan meningkatkan teknik dasar *dribbling* bola, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

2.1.8.5 Prinsip Kontinuitas (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat adaptasi terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara. Untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinu.

2.1.8.6 Prinsip Individual (perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Faktor Individu yang perlu diperhatikan adalah 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh; 2) kemampuan fisik, taktik, mental; 3) kemampuan kematangan juara; 4) watak dan kepribadian istimewa; 5) ciri-ciri khas individual atau mental. Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

Melakukan gerakan yang terampil dalam *dribbling* bola harus mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola yakni: 1) Bola didalam

penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan pemain, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selalu terkontrol. 2) Di depan 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 kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan bola tidak mengubah irama langkah kaki. 4) Pada waktu *dribbling* 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 Sukatamsi (1992:273).

Menurut Sukatamsi (1984: 158) *dribbling* bola diartikan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Engkos Kosasih (1994:95) berpendapat bahwa *dribbling* bola yaitu berlari membawa bola dengan kaki. *Dribbling* bola dari pendapat tersebut dapat diartikan yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dengan waktu yang singkat.

Tujuan *dribbling* bola adalah 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan untuk memberi umpan kepada teman dengan tepat dan 3) menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kesempatan untuk memberikan operan bola kepada teman. Untuk dapat melakukan *dribbling* bola dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan secara terus menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis (Sukatamsi, 1984:158). Untuk dapat menggiring bola dengan baik terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa melakukan *dribbling* bola dengan baik jika belum bisa menendang dan mengontrol.

2.1.9 Komponen-komponen Latihan *Dribbling* Bola

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

2.1.9.1 Intensitas Latihan

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

2.1.9.2 Volume Latihan

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

2.1.9.3 Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu yang tinggi. Waktu yang diperlukan keseluruhan adalah 6 minggu untuk latihan *dribbling* bola ini.

2.1.9.4 Frekuensi Latihan

Frekuensi adalah beberapa kali suatu latihan tiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan tiap setnya. Frekuensi untuk melakukan program latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* yaitu 3 kali dalam setiap minggunya.

2.1.9.5 Ritme

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

2.1.10 Metode Latihan *Dribbling* Bola

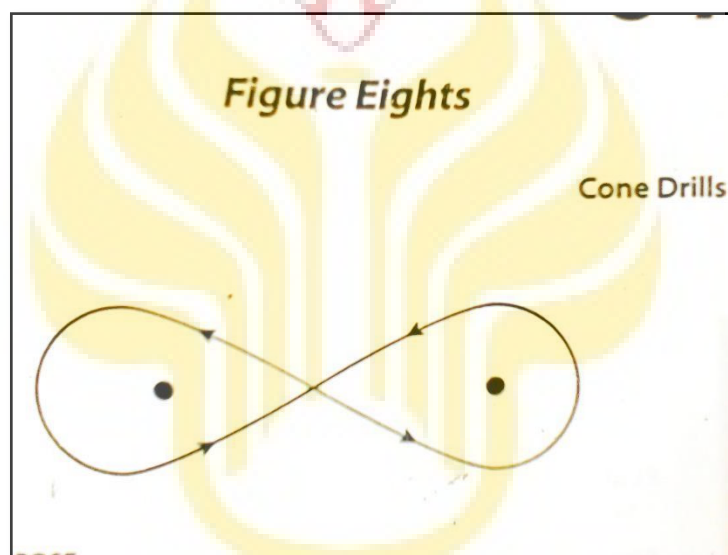
Dribbling bola pada dasarnya adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. *Dribbling* bola bertujuan antara lain untuk mendekati sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Sucipto dkk, 2000:28). *Dribbling* bola merupakan salah satu bentuk teknik keterampilan gerak seseorang, dimana untuk mencapai gerak yang mempunyai keterampilan tinggi dalam *dribbling* bola diperlukan adanya latihan yang sistematis dan berkesinambungan. Latihan itu sendiri merupakan suatu kegiatan atau proses yang terjadi karena adanya hubungan antara stimulus dan respon. Latihan keterampilan gerak dalam hal ini *dribbling* bola dipahami seperti pembentukan hubungan antara stimulus dan gerak. Suatu keterampilan dipandang sebagai aksi gerak atau pelaksanaan tugas bila keterampilan itu sendiri terdiri dari sejumlah respon.

2.1.10.1 Metode Latihan *Dribbling Figure Eight*

Dribbling figure eight merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan yang dibatasi dengan *cone* dengan jarak keseluruhan yaitu 15 yard. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah

dan reaksi *dribbling*. Latihan ini bisa divariasikan dengan memodifikasi jarak, maka untuk mempermudah penelitian jarak diubah menjadi 15 m.

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



Gambar 2.4. *Dribbling Figure Eight*

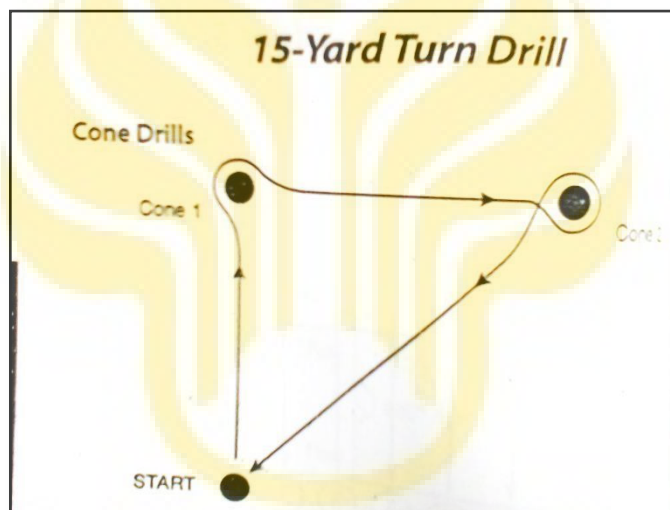
Sumber: Lee E. Brown *et al* (2000: 93)

2.1.10.2 Metode Latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill*

Dribbling 15-yard turn drill merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan menempatkan tiga *cone* membentuk segitiga sama sisi dengan jarak antar *cone* 5 yard dan mempraktikkan *dribbling* bola melalui ketiga *cone* tersebut secara berurutan. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah dan fleksibilitas dalam *dribbling* bola. Latihan ini bisa

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

Pelaksanaan *dribbling 15-yard turn drill* pada aba-aba “mulai” pemain *dribbling* bola secepatnya dari *cone* pertama lurus sejauh 5 m menuju *cone* kedua lalu berbelok ke kanan menuju *cone* ketiga yang berjarak 5 m, kemudian memutar *cone* ketiga dan kembali ke *cone* pertama yang jaraknya 5 m. *Dribbling* dilakukan dengan cepat.



Gambar 2.5. *Dribbling 15-Yard Turn Drill*

Sumber: Lee E. Brown *et al* (2000: 90)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 Kerangka Berfikir

Kecepatan *dribbling* merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan permainan sepakbola. Keterbatasan seorang pemain membawa atau *dribbling* ke arah daerah permainan lawan dapat menyebabkan kurangnya variasi permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan permainan ke daerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dengan baik dan efektif dapat dilakukan dengan pemberian program latihan yang terencana dan terprogram secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan *dribbling* merupakan salah satu bentuk latihan teknik untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola dengan berlari secepat-cepatnya. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, diantaranya latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.

2.2.1 Analisis *Dribbling Figure Eight* Terhadap Kecepatan *Dribbling Zig-zag*

Latihan *dribbling figure eight* merupakan metode latihan *dribbling* yang mengoptimalkan *agility* dalam membelokkan bola dan *dribbling* diagonal. Dimana pada *dribbling figure eight* pemain melakukan *dribbling* bola dengan lintasan membentuk angka delapan yang diberi batas *cone* pada setiap belokan. *Dribbling* dilakukan dengan melewati lintasan yang membentuk angka delapan yang terdiri dari dua lintasan diagonal dan dua lintasan berbelok. Pemain dituntut melakukan *dribbling* dengan cepat. Dengan latihan tersebut diharapkan pemain dapat menguasai bola dengan baik dan dapat melakukan *dribbling* bola dalam kecepatan tinggi.

Keuntungan latihan *dribbling figure eight* yaitu secara teknis dapat meningkatkan kelincahan dan kelentukan karena lintasan memiliki banyak belokan yang seimbang ke kiri dan ke kanan, selain itu juga dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola, karena pada pelaksanaannya pemain harus melakukan *dribbling* bola dengan cepat.

2.2.2 Analisis Dribbling 15-Yard Turn Drill Terhadap Kecepatan *dribbling* Zig-zag

Dribbling 15-yard turn drill merupakan suatu latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Dimana pada pelaksanaannya pemain melakukan *dribbling* bola dengan lintasan membentuk segitiga sama sisi yang pada setiap sudutnya ditandai dengan *cone*. Pemain dari *cone* pertama melakukan *dribbling* bola lurus menuju ke *cone* kedua, selanjutnya dari *cone* kedua berbelok ke kanan menuju *cone* ketiga lalu memutari *cone* ketiga kemudian kembali lagi ke *cone* pertama. *Dribbling* bola dilakukan dengan cepat.

Keuntungan *dribbling 15-yard turn drill* yaitu arah lintasan yang sederhana sehingga memudahkan pemain dalam melakukan *dribbling* bola, secara teknis dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola, karena pada pelaksanaannya pemain harus melakukan *dribbling* bola dengan cepat. Kerugian *dribbling 15-yard turn drill* adalah pemain dalam melakukan latihan akan mudah jenuh, karena dalam pelaksanaannya tidak banyak terdapat variasi gerakan.

2.2.3 Analisis *Dribbling Figure Eight* Lebih Baik Dibandingkan *Dribbling 15-yard Turn Drill*

Latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* merupakan metode latihan dari *dribbling* bola. Latihan *dribbling figure eight* mengoptimalkan penggunaan kura-kura kaki bagian dalam dan luar, yang memudahkan pemain dalam *dribbling* lurus dan berbelok sehingga pada *dribbling* bola dengan kecepatan tinggi pemain lebih mudah mengotrol bola dan menguasai bola dengan baik. *Dribbling 15-yard turn drill* merupakan salah satu latihan meningkatkan kecepatan *dribbling* bola dan merubah arah atau berbelok bola tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Dribbling permainan sepakbola pada intinya pemain berlari mendorong bola agar terus bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu sesingkat-singkatnya (Engkos kosasih, 1994: 95). Latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* sama-sama melatih keterampilan dalam *dribbling* bola. Latihan *dribbling figure eight* sangat berpengaruh pada peningkatan keterampilan merubah arah atau berbelok yang mengacu pada aspek kelincahan dan kelentukan karena lintasan memiliki banyak belokan yang seimbang ke kiri dan ke kanan, sehingga sesuai dengan gerakan *dribbling zig-zag* yang membutuhkan keterampilan dalam merubah arah bola atau berbelok. Pada *dribbling 15-yard turn drill* kurang ditekankan pada aspek kelentukan karena perubahan arah hanya terjadi pada satu arah saja.

Berorientasi pada hal tersebut, latihan *dribbling figure eight* lebih efektif karena lebih mengoptimalkan pada aspek yang dibutuhkan dalam *dribbling zig-zag* yaitu aspek kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Maka latihan *dribbling figure eight* hasilnya lebih baik dibandingkan *dribbling 15-yard turn drill*.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006:62).

Penulis dalam penelitian ini mengambil hipotesis berdasarkan kajian pada landasan teori di atas sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.
2. Ada pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.

3. Latihan *dribbling figure eight* lebih baik dibandingkan dengan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, simpulan peneliti adalah:

- 1) Ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada pemain siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.
- 2) Ada pengaruh *dribbling 15-turn drill* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada pemain siswa KU-10 SSB Bhaladika Semarang tahun 2015.
- 3) Latihan *dribbling figure eight* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kecepatan *dribbling zig-zag* pada SSB KU-10 Bhaladika Semarang tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dapat diberikan saran sebagai berikut:

- 1) Kepada pelatih dan pembina sepakbola khususnya SSB Bhaladika Semarang KU-10 tahun 2015 dalam menentukan metode latihan kecepatan *dribbling* dapat menggunakan metode latihan *dribbling figure eight* karena terbukti memberikan peningkatan yang lebih signifikan pada hasil kecepatan *dribbling*.
- 2) Diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan bagi peneliti dalam melakukan penelitian mengenai *dribbling* bola pada cabang olahraga sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Company
- Brown, L.E. et al. 2000. *Training for Speed, Agility and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Engkos Kosasih.1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikti P2LPTK
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetisi
- Luxbacher, Josep A. 1997. *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain* (Terjemahan oleh Agusta Wibawa dari Soccer Practice Games). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sarumpaet. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: rineka Cipta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sukintaka. 1979. *Olahraga Permainan*. Jakarta: P dan K
- Sutrisno Hadi. 1987. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi yogyakarta