



**PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN* DAN *X-PATTERN*
TERHADAP HASIL KECEPATAN *DRIBBLE* PADA
SSB PUTRA BERSEMI KELOMPOK USIA 10-13
TAHUN 2018**

**(Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Bersemi
Kelompok Usia 10-13 Tahun)**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Zaenul Afif Nurkholik

6301414088

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Zaenul Afif Nurkholik 2019. **Pengaruh Latihan *Dribble Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018.** Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh Nasution, M.kes.,

Latar belakang penelitian penulis melakukan observasi mengenai pengaruh latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*. Permasalahan penelitian 1) Apakah ada pengaruh latihan *Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*. 2) Apakah ada pengaruh latihan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *Z-Pattern* atau *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*.

Metode penelitian eksperimen pola *matched pair* dengan rumus ABBA. Sampel penelitian 20 anak dengan teknik *purposive sample*. Analisis data menggunakan statistik uji *t*.

Hasil analisis data (1) Ada pengaruh latihan *dribble Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* dalam latihan, $t_{hitung} (0,799) < t_{tabel}(2,262)$. (2) Ada pengaruh latihan *dribble X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* dalam latihan, $t_{hitung} (7,777) > t_{tabel} (2,262)$. (3) Ada pengaruh antara latihan *dribble Z-Pattern* dan *X-Pattern*, terhadap hasil kecepatan *dribble* bola, $t_{hitung} (4,530) > t_{tabel} (2,262)$.

Simpulan: Ada pengaruh Latihan *dribble Z-pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada siswa SSB Putra Bersemi tahun 2018. Saran: latihan *dribble Z-Pattern* lebih tepat untuk anak usia 10-13 tahun.

Kata Kunci: *Dribble Z-Pattern*, *Dribble X-Pattern*, kecepatan.

ABSTRACT

Zaenul Afif Nurkholik 2019. **The effect of Z-Pattern and X-Pattern Dribble Training to dribbling speed on SSB Putra Bersemi age of 10-13 years old in 2018.** Final Project. Sport Coaching Education Department, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh Nasution, M.kes.,

The background of the study the authors made observations about the effect of Z-Pattern and X-Pattern exercises on dribble speed. Research problems 1) Is there any effect of Z-Pattern training on dribble speed. 2) Is there an effect of X-Pattern training on dribble speed. 3) Which is better between Z-Pattern or X-Pattern training on dribble speed.

The experimental research method is matched pair pattern with ABBA formula. The study sample of 20 children with a purposive sample technique. Data analysis using t test statistics.

The results of data analysis (1) There is an effect of Z-Pattern dribble exercise on dribble speed in training, $t_{count} (0.799) < t_{table} (2.262)$. (2) There is an effect of the X-Pattern dribble exercise on the dribble speed in the exercise, $t_{count} (7.777) > t_{table} (2.262)$. (3) There is an influence between Z-Pattern and X-Pattern dribble exercises, on the results of the ball dribble speed, $t_{count} (4,530) > t_{table} (2,262)$.

Conclusion: There is the influence of Z-pattern and X-Pattern dribble exercises on the dribble speed of Putra Bersemi students in 2018. Suggestion: Z-Pattern dribble exercises are more appropriate for children aged 10-13 years.

Keywords: *Dribble Z-Pattern, Dribble X-Pattern, speed.*

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Zaenul Afif Nurkholik

Nim : 6301414088

Jurusan/ Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Latihan *Dribble Z-Pattern* Dan *X-Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* Dalam Sepakbola (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Usia 10-13 Tahun Putra Bersemi Tahun 2018)" benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang,



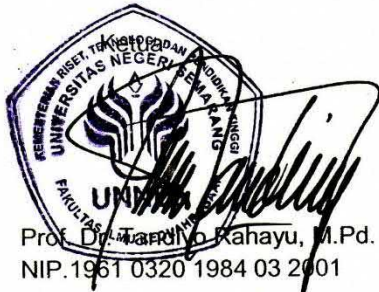
Zaenul Afif Nurkholik
NIM. 6301414088

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Zaenul Afif Nurkholik. NIM 6301414088. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Pengaruh Latihan *Dribble Z-Pattern* Dan *X-Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* Dalam Sepakbola (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Usia 10-13 Tahun Putra Bersemi Tahun 2018)", telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 9 Oktober 2019



Panitia Ujian

Sekretaris



Dr. Hadi, S.Pd, M.Pd
NIP: 197903112006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd
NIP: 196101141986011001

(Penguji I)

2. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes
NIP: 197109091998021001

(Penguji II)

3. Drs. Moh Nasution, M.Kes
NIP: 196404231990021001

(Penguji III)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Nama : Zaenul Afif Nurkholik

NIM : 6301414088

Judul : Pengaruh Latihan *Dribbie Z-Pattern* Dan *X-Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* Dalam Sepakbola (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Usia 10-13 Tahun Putra Bersemi Tahun 2018).

Hari :

Tanggal :

Menyetujui



Dosen pembimbing,

Drs. Moh Nasution, M.Kes
NIP: 196404231990021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. Maka ingatlah kepadaku, aku pun akan ingat kepadamu.
Bersyukurlah kepadaku, dan janganlah kamu ingkar kepadaku.
[Al-Baqarah:152]
2. Jika engkau berbuat benar sebanyak 99 kali dan berbuat salah 1 kali saja maka manusia akan memarahimu karena sebab 1 kesalahan itu. Dan akan melupakan 99 kebaikan. Mereka adalah manusia.
Dan jika engkau berbuat salah 99 kali dan 1 kali berbuat benar niscaya ALLAH SWT akan ampuni 99 kali kesalahanmu dan menerima 1 kebaikan mu. Dialah ALLAH Tuhan kita.
[Al Habib Umar bin Muhammad bin Hafidz]

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibu Darkhoni, Bapak Nur Hasyim, Melia Wulandari, Bani Renggong, Fadhila Karuniasih Sahabatku yang saya sayangi, dan selalu memberi do'a serta semangat untuk keberhasilanku.
2. Teman-teman PKLO angkatan 2014 yang menjadi teman sejati di setiap usahaku.
3. Almamaterku Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Z-Pattern Dan X-Pattern Terhadap Hasil Kecepatan Dribble Tahun 2018 (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Bersemi Tegowanu Kelompok Usia 10-13 Tahun)*".

Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kuliah dan menimba ilmu di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Drs. Moh Nasution, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan petunjuk, bimbingan serta pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.
6. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan

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

7. Kepada Bapak Muchammad Abdul Cholik selaku kepala SSB Putra Bersemi Tegowanu Kabupaten Grobogan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, serta para siswa SSB Putra Bersemi Tegowanu.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Semarang, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| ABSTRACT | iii |
| PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | vi |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 6 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 6 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 6 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 7 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR | |
| 2.1 Landasan Teori..... | 8 |
| 2.1.1 Teknik Dasar <i>Dribble</i> | 8 |
| 2.1.2 Teknik Pelaksanaan <i>Dribble</i> Bola | 9 |
| 2.1.3 Tujuan <i>Dribble</i> Bola | 10 |
| 2.1.4 Macam – macam Teknik <i>Dribble</i> Bola | 11 |
| 2.1.5 Kecepatan <i>Dribble</i> Bola | 13 |
| 2.1.6 Unsur Kondisi Fisik | 17 |
| 2.1.7 Prinsip – prinsip Latihan | 20 |
| 2.1.8 Foktor-faktor Latihan | 23 |
| 2.1.9 Komponen – komponen Latihan | 25 |
| 2.1.10 Karakteristik Pengembangan Psikologi..... | 26 |
| 2.1.11 Latihan Men- <i>dribble</i> Bola..... | 27 |
| 2.2 Kerangka Berfikir..... | 30 |
| 2.3 Hipotesis | 30 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis Penelitian | 32 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 33 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penilitan..... | 34 |

| | |
|---|----|
| 3.4 Instrumen Penelitian..... | 35 |
| 3.5 Prosedur Penelitian..... | 37 |
| 3.6 Faktor-faktor yang Memengaruhi Penelitian | 39 |
| 3.7 Analisis Data | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 44 |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian | 44 |
| 4.1.2 Uji Asumsi Klasik | 45 |
| 4.2 Pembahasan..... | 51 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan | 54 |
| 5.2 Saran..... | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 55 |
| LAMPIRAN | 56 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 3.1 Desain Pelaksanaan Penelitian | 33 |
| 3.2 Teknik Pembagian Kelompok | 38 |
| 3.3 Teknik Analisis Data | 41 |
| 4.1 Deskripsi Data Penelitian | 44 |
| 4.2 Uji Normalitas | 45 |
| 4.3 Uji Homogenitas | 46 |
| 4.4 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> Eksperimen I dan II | 47 |
| 4.5 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i> kelompok eksperimen I | 48 |
| 4.6 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> dan <i>Post test</i> kelompok eksperimen II | 49 |
| 4.7 Hasil Uji Beda <i>Post test</i> kelompok eksperimen I dan II | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1 <i>Dribble</i> Bola Menggunakan Kaki Kura-kura Bagian Dalam | 12 |
| Gambar 2 <i>Dribble</i> Bola Menggunakan Kaki Kura-kura Bagian Luar..... | 13 |
| Gambar 3 Latihan <i>Dribble Z-Pattern</i> | 28 |
| Gambar 4 Latihan <i>Dribble X-Pattern</i> | 30 |
| Gambar 5 Diagram Tes Menggiring Bola..... | 37 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi | 56 |
| 2. Surat Ijin Penelitian | 57 |
| 3. Surat Balasan Penelitian | 58 |
| 4. Nama Sampel | 59 |
| 5. Data Hasil <i>Pre-test</i> Kecepatan <i>Dribble</i> Bola | 60 |
| 6. Daftar Nama Sampel <i>Z-Pattern</i> | 61 |
| 7. Daftar Nama Sampel <i>X-Pattern</i> | 62 |
| 8. Data Hasil <i>Post-test</i> Kecepatan <i>Dribble</i> Bola | 63 |
| 9. Data Pengelompokan ABBA | 64 |
| 10. Data Tabulasi | 65 |
| 11. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian | 66 |
| 12. Program Latihan | 67 |
| 13. Tabel Taraf Signifikansi | 75 |
| 14. Dokumentasi | 76 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan pemain usia dini dari umur 10-13 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat, yang harus dikerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepak bola Indonesia. Prestasi yang menjadi yang tujuan tidak akan tercapai sesuai harapan bila pembinaan usia muda yang dibina melalui sekolah sepak bola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan dengan serius.

Sekolah Sepak Bola (SSB) dan klub sepakbola (persatuan sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 10-13 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan professional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia. Salah satunya adalah SSB Putra Bersemi, SSB yang berdiri sejak tahun 1995 yang didirikan oleh Erwin Prasetya Wibawa ini telah memiliki ratusan siswa yang berasal dari daerah kecamatan tegowanu dan sekitarnya, sekarang SSB Putra Bersemi telah memiliki lebih dari 80 siswa yang dilatih oleh Yoyok Andi Perdana, S.Pd. Mulai dari umur 9-18 tahun belum banyak prestasi yang dihasilkan di SSB ini tapi prestasi yang membanggakan adalah menjuarai divisi 1 persipur di pengcab purwodadi level senior, hal itu membuktikan bahwa pembinaan usia dini di SSB itu cukup baik. Sebelum menentukan judul penulis sudah melakukan observasi dan pengamatan terhadap pemain SSB Putra Bersemi, karena di SSB Putra Bersemi banyak mencetak pemain usia muda

yang berbakat tapi jarang terpantau oleh pelatih – pelatih yang ada di kota-kota besar. Maka perlu dibenahi dalam metode latihan dan cara pembinaannya.

Olahraga sepakbola merupakan Olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: 1. Pembinaan teknik (keterampilan), 2. Pembinaan fisik (kebugaran jasmani), 3. Pembinaan taktik. Meningkatkan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak fisik,taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

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

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

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

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribble*. *Dribble* menurut Sukatamsi (1984:158) adalah “gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah”. Karena pada dasarnya *dribble* juga berpengaruh pada kelincahan seperti yang dikatakan M.Sajoto (1995:9) ”kemampuan seseorang untuk merubah posisi pada area tertentu. Pemain yang mampu *dribble* dengan kecepatan tinggi dan mampu merubah posisi dalam kecepatan yang tinggi juga pada permainan sepakbola. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan. Pada saat mengamati pertandingan sepakbola di liga-liga top eropa, bahwa keterampilan *dribble* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan. Karena *dribble* adalah salah satu strategi untuk membongkar pertahanan lawan. Maka dari itu melatih teknik dasar *dribble* pada usia dini sangatlah baik guna menunjang kemampuan di level senior.

Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble Z-Pattern* dan *dribble X-Pattern* karena menurut penulis latihan ini cukup sesuai untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* dan kelincahan, Menurut Harsono (1998:172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Sangatlah kurang jika *dribble* tidak diimbangi dengan kelincahan.

Bentuk latihan *Z-pattern* yaitu pemain diharuskan *dribble* dengan cara melewati rintangan dengan daerah latihan berbentuk Z dan setiap sudut juga akan diberi cone yang berjarak 5 meter dan jarak diagonal 10 meter dan setiap pemain diharuskan melakukan dengan benar. Dan latihan *X-Pattern* yaitu dengan cara melewati rintangan dengan daerah yang berbentuk X dan setiap sudut akan diberi cone.

Maka dari itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian yang dirancang untuk mengetahui program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* dengan metode latihan yang berbeda bagi pemain sepakbola usia muda untuk acuan pelatih dalam memperoleh informasi tentang bentuk latihan *dribble* untuk kecepatan *dribble* pada setiap pemain dengan judul, "**Pengaruh Latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* Terhadap Kecepatan *Dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi Kelompok Usia 10-13 tahun 2018**"

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Kurangnya tingkat kecepatan pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun saat *dribble* bola.
2. Belum maksimalnya kemampuan teknik *dribble* pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun.
3. Penguasaan teknik dasar dan komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian kecepatan *dribble* bola adalah, kecepatan, *fleksibilitas* dan koordinasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada pengaruh latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018.

1.4 Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Dribble X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *Z-Pattern* atau *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018.
2. Pengaruh latihan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018.
3. Mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga sepakbola. Selain untuk informasi ilmiah, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan bisa memberikan sumbangan positif bagi:

1. Pelatih sepakbola baik di dalam memetakan atlet maupun pengembangan pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola supaya latihan yang dilakukan bisa sesuai secara efektif dan efisien.
2. Atlet sepakbola dalam berlatih maupun meningkatkan kemampuan khususnya di *dribble* sepakbola.
3. Pembina atau manajemen tim dalam membuat rangkaian kegiatan atau latihan serta evaluasi di tim tersebut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 LANDASAN TEORI

2.1.1 Teknik Dasar *Dribble* Bola

Menurut Sukatamsi (1984:158) *Dribble* bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus–menerus di atas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa *dribble* bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan *dribble* bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus–menerus di atastanah dengan waktu yang secepatnya. Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa *dribble* bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus *dribble* bola dan hal itu pernah diungkapkan Robert Koger (2004:28) bahwa *dribble* adalah menggerakkan bola dari titik satu ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Beberapa orang beranggapan bahwa *dribble* bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan karena menurut Mielke (2003:1) ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribble* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

2.1.2 Teknik Pelaksanaan *Dribble* Bola

Cara *dribble* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribble* bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik *dribble* bola kearah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan – latihan yang terus –menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip – prinsip *dribble* bola. Menurut A.Sarumpaet (1992:24) untuk dapat *dribble* bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip *dribble* bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apayang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribble* bola.

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

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

5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Prinsip-prinsip *dribble* bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam *dribble* bola adalah sebagai berikut:

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

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

2.1.3 Tujuan *Dribble* Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati

lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (*dribble*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk melewati lawan.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

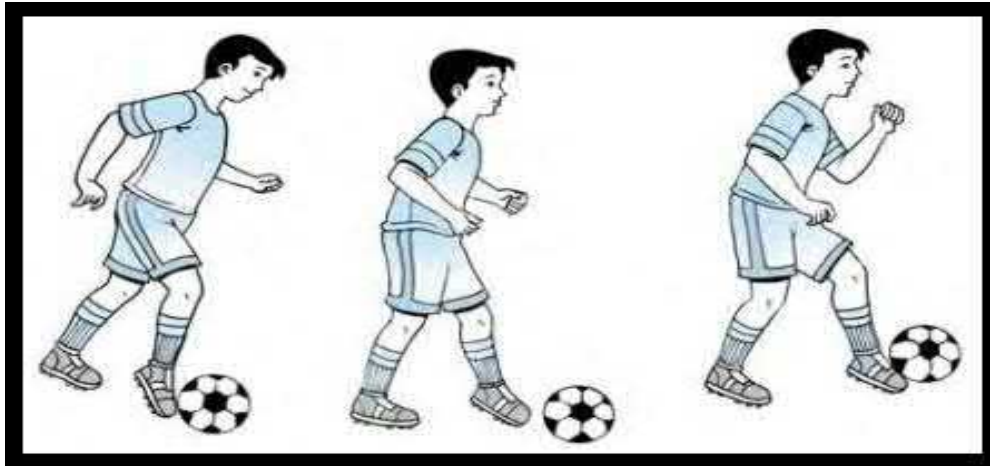
Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

2.1.4 Macam-macam Teknik *Dribble* Bola

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

2.1.4.1 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam (punggung kaki)

Dribble bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Pendapat A.Surampeat (1992:25) yaitu jika pemain yang *dribble* bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribble* bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.



Gambar 1. *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Sumber: <http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-dribbling-sepak-bola.html>.

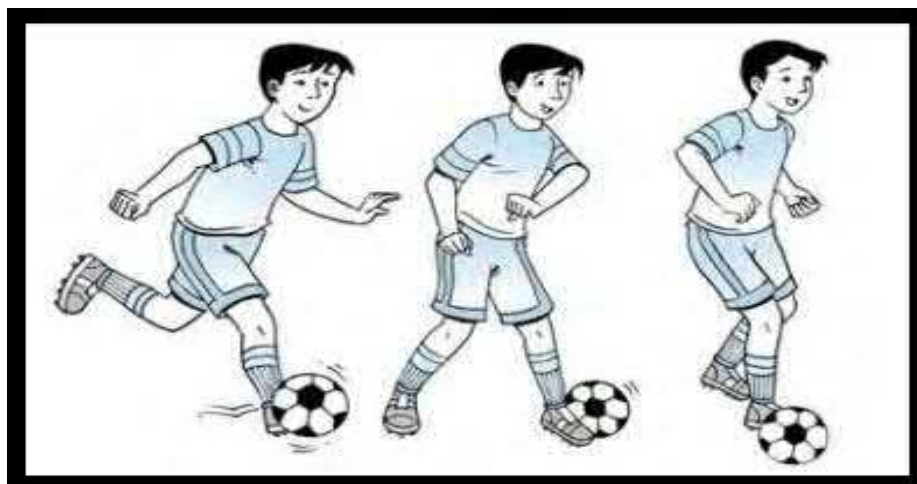
Cara *dribble* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi(1984:154) adalah sebagai berikut:

1. Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
2. Kaki yang digunakan untuk *dribble* bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah di kuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan.
3. Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

2.1.4.2 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

A. Surampeat (1992:25) mengatakan bahwa *dribble* bola dengan *dribble* menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas

bola. Merubah arah atau membelok kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikian tubuh pemain yang sedang *dribble* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan *dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (1984:161) adalah, 1). Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar. 2). Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3). Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



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

Sumber:<http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-dribbling-sepak-bola.html>.

2.1.5 Kecepatan *Dribble* Bola

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (1988:205) kecepatan dapat diartikan kemampuan yang berdasarkan kelentukan, proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam

satu satuan waktu tertentu. Menurut M. Sajoto (1995:17) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Imam Hidayat (1996:101) kecepatan adalah jarak yang ditempuh dalam satuan waktu tertentu. Menurut beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat dalam upaya menempuh jarak yang panjang dan melakukan gerak reaksi rangsang yang diterimanya. Jadi kecepatan *dribbling* bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar terus menerus bergulir di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (1988:216) kecepatan dipengaruhi dari beberapa faktor yang, antara lain kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), dan kelentukan (*flexibility*). Untuk meningkatkan kecepatan, pemain harus melakukan latihan kekuatan, kecepatan reaksi, kelentukan dan tidak hanya semata-mata berlatih kecepatan saja. Menurut M. Sajoto (1995:216) berpendapat bahwa dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, hockey, dan lain sebagainya.

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan,

misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh. Kecepatan *dribbling* bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya Harsono (1988:208).

Menurut uraian di atas, kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam *dribbling* bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

Seorang pemain harus melakukan latihan kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), serta kelentukan (*flexibility*) untuk meningkatkan kecepatan. Di bawah ini penjelasan mengenai beberapa cara latihan guna meningkatkan kecepatan. Menurut Rubianto Hadi (2007:91) syarat melakukan latihan-latihan kecepatan adalah sebagai berikut : 1) Latihan kecepatan harus dilakukan dengan usaha maksimal. 2) Latihan kecepatan tidak berlangsung lama (maksimal 5 detik) atau dalam jarak lari tidak lebih dari 50 meter. 3) Latihan kecepatan membutuhkan istirahat yang relatif lebih lama karena alasan-alasan

berikut : a) Yang menjadi lelah bukan ototnya. b) Lihat sumber energi dan pembentukan kembali sumber energi tersebut. 4) Latihan kecepatan harus dilakukan dengan koordinasi yang baik dan benar (dengan teknik yang baik) dengan urutan sebagai berikut : a) Dari latihan koordinasi menuju ke akselerasi. b) Dari latihan akselerasi ke kecepatan maksimal. c) Latihan-latihan *agility* dan *quickness*. d) Latihan-latihan yang khusus (*special training*). e) Latihan-latihan yang spesifik (*specific training*). f) Latihan-latihan gerak teknik atau gabungan gerak teknik dengan kecepatan maksimal (gerak siklis maksimal).

Menurut Remmy Muchtar (1992:87) latihan kecepatan yang masih bersifat umum ini diberikan dalam bentuk lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Latihan kecepatan yang perlu diperhatikan sebagai berikut : 1) Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih segar. 2) Intensitas latihan berada pada tingkat sub maksimum. Intensitas tinggi ini memerlukan konsentrasi penuh dan kemauan tinggi. 3) Jarak antara 30-80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara maksimal. 4) Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri dari 3-4 seri. 5) Untuk *explosive speed* (kecepatan daya ledak) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal. 6) Waktu istirahat antara pengulangan (repetisi) 1-3 menit, sedangkan waktu istirahat antara seri lebih lama sampai 6 menit.

Sebagai tambahan untuk lebih efektifnya latihan kecepatan tersebut, memerlukan rangsangan-rangsangan atau stimulasi seperti, tanda dengan tepukan tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai komando untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain. Menurut penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu kecepatan dipengaruhi dari beberapa unsur, antara lain

kekuatan (*strength*), waktu reaksi (*reaction time*), dan kelentukan (*flexibility*). Latihan *dribbling* bola merupakan suatu gerakan yang melibatkan banyak anggota tubuh terutama bagian bawah yaitu sendi panggul, sendi lutut, dan sendi engkel (*ankle*). Jadi untuk dapat *dribbling* bola dengan baik dan memperoleh waktu yang maksimal, maka kita harus dapat mengkoordinasikan anggota tubuh dengan baik.

2.1.6 Unsur Kondisi Fisik

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam *dribble* bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi yang menurut Bompa Tudor O (1994:3). Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimanaseorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dalam sepakbola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepakbola harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2 x 45 menit. Unsur fisik dalam sepakbola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

2.1.5.1 Daya tahan (*endurance*)

Menurut Rusli Lutan (1999: 71) daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut Sukadiyanto (2005:57) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan

selama aktivitas kerja berlangsung. Faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO₂ max. Oleh karena itu kemampuan ketahanan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

2.1.5.2 Kekuatan (*strength*)

Menurut Rusli L (1999:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah Daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet kita dari kemungkinan cedera. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat elelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

2.1.5.3 Kecepatan (*speed*)

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

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Jadi

kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

2.1.5.4 Daya Lentur (*flexibility*)

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

2.1.5.5 Koordinasi (*coordination*)

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

2.1.5.6 Konsep Dasar Latihan

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

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

2.1.7 Prinsip-Prinsip Latihan

2.1.7.1 Prinsip Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang. Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan. Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh

jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement).

2.1.7.2 Prinsip *Overload*

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

Supaya prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang dilakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus diterapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

2.1.7.3 Prinsip Peningkatan beban Terus Menerus dan Progresif

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

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

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

2.1.8 Faktor-Faktor Latihan

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan harus memperhatikan beberapa prinsip dasar dan juga memperhatikan fakto-faktor latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa factor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan secara teori harus bergabung dalam program olahraga akan dijelaskan sebagai berikut.

2.1.8.1 Persiapan Fisik

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

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

2.1.8.2 Persiapan Teknik

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni, Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (*neuron muskuler*), kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

2.1.8.3 Persiapan Taktik

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

1. Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
2. Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.

3. Memberi teori secara asak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pola system pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

2.1.8.4 Persiapan Psikologis

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

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

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

2.1.9 Komponen-Komponen Latihan

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

2.1.9.1 Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan suatu ukuran atau besarnya beban yang memperlihatkan kualitas rangsangan yang diberikan selama proses latihan itu berlangsung.

2.1.9.2 Volume Latihan

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

2.1.9.3 Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan berfungsi untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Durasi latihan biasanya berbanding terbalik dengan intensitas latihan jika intensitas tinggi maka durasi latihan pendek begitupun sebaliknya.

2.1.9.4 Frekwensi Latihan

Frekwensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan *dribble Z-Pattern dan X-Pattern* menggunakan frekuensi 4 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 tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

2.1.10 Karakteristik Perkembangan Psikologi Usia anak 10-13 tahun.

Perkembangan psikososial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Perkembangan sosial dapat pula diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma – norma kelompok, moral dan tradisi, meleburkan diri menjadi satu kesatuan dan saling berkomunikasi dan kerja sama. Kemampuan sosial anak diperoleh dari berbagai kesempatan dan pengalaman bergaul dengan orang-orang di lingkungannya. Kebutuhan

berinteraksi dengan orang lain telah dirasakan sejak usia enam bulan, disaat itu mereka telah mampu mengenal manusia lain, terutama ibu dan anggota keluarganya. Anak mulai mampu membedakan arti senyum dan perilaku sosial lain, seperti marah (tidak senang mendengar suara keras) dan kasih sayang. Hubungan sosial (sosialisasi) merupakan hubungan antar manusia yang saling membutuhkan. Tuntutan sosial pada perilaku sosial anak tergantung dari perbedaan harapan dan tuntutan budaya dalam masyarakat dimana anak berkembang, juga tergantung dari usia dan tugas perkembangannya. Kemampuan bersosialisasi antara lain dipengaruhi oleh: (a) kesempatan untuk bersosialisasi (b) waktu dan motivasi untuk bersosialisasi (c) kemampuan berkomunikasi dengan bahasa yang dapat dimengerti (d) metode belajar efektif serta bimbingan bersosialisasi.

2.1.11 Latihan Men-*dribble* bola

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

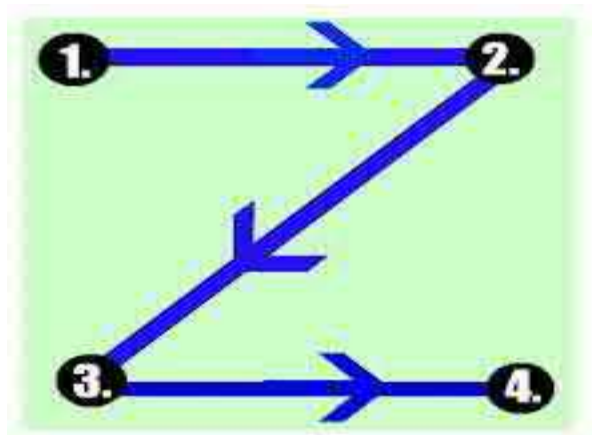
Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan *Dribble* bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang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

2.1.11.1 Latihan *Dribble Z-Pattern*

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

Pelaksanaan *dribble Z-Pattern* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 meter kemudian bergerak lurus ke cone 2 lalu memutar cone kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dan ke empat dengan cara memutar cone. *Dribble* bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *Z-Pattern* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble Z-Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



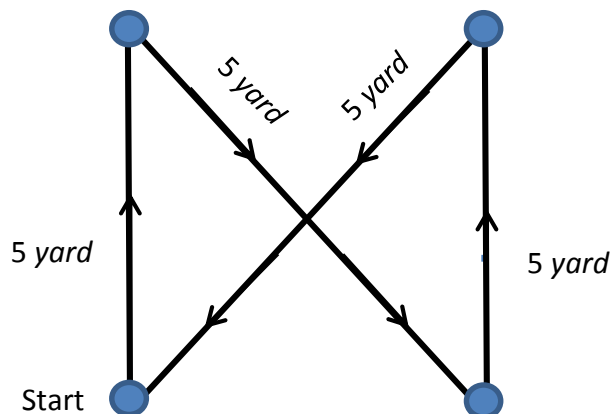
Gambar 3. Pola Latihan *dribble Z-Pattern*

2.1.11.2 Latihan *Dribble X -Pattern*

Latihan *dribble* bola *X-Pattern Multi-Skill* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola. Selain itu latihan *X-Pattern Multi-Skill* juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat *dribble* bola (Lee E. Brown, 2000:92). Latihan *X-Pattern Multi-Skill* menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X.

Pelaksanaan *X-Pattern Multi-Skill* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 yard kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dengan jarak 5 yard, selanjutnya bergerak lurus ke cone empat dengan jarak 5 yard, dan terakhir bergerak diagonal kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard. *Dribble* bola bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam pada kaki yang dominan.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *X-Pattern Multi-Skill* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* bola dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble X-Pattern Multi-Skill* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



Gambar 4 Pola Latihan X-Pattern Multi-Skill

Sumber: Lee E. Brwon (2000:92)

2.2 Kerangka Berpikir

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

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi Arikunto (2006:64)

Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *dribble Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 Tahun 2018.
2. Ada pengaruh latihan *dribble X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 Tahun 2018.
3. Latihan *dribble Z-Pattern* lebih baik di bandingkan dengan *dribble X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Putra Bersemi KU 10-13 Tahun 2018.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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

- 1) Ada pengaruh latihan *dribble* dengan metode Latihan *Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh latihan *dribble* dengan metode latihan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.
- 3) Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu 2018.

5.2 Saran

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

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling*, pelatih memilih latihan *Z-Pattern*, disamping latihan ini selain menghasilkan kecepatan *dribbling* yang lebih tinggi latihan *Z-Pattern* juga relative mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan latihan *X-Pattern*.
- 2) Dalam melatih kecepatan *dribbling* dengan menggunakan latihan *Z-Pattern* dan harus banyak variasi latihannya agar pemain tidak jenuh dan dengan dua latihan tersebut terbukti mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Putra Bersemi Tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Danny Mielke. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. United States: Human Kinetics.
- Dr. Rusli L dkk.2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Engkos, Sukasih. (1994), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga, Jakarta.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang: FIK-UNNES.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta.
- Lutan, Ruslidkk. 2000. *Dasar–Dasar kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- 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. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Sarumpaet.1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekatamsi. (1992). *Permainan Bola Besar (Sepak Bola)*. Jakarta: Depdik bud.
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rienaka Cipta
- Sukadiyanto. (2005), *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1978. *Satatistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Press.