



**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* 40 YARD SQUARE DAN
DRIBBLE Z PATTERN TERHADAP HASIL KEMAMPUAN
DRIBBLE PADA PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 1
TUNTANG TAHUN 2019**

SKRIPSI

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

oleh

Ali Muttain

6301412070

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

ABSTRAK

Ali Muttain. 2019. Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* dan *Dribble Z Pattern* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Tuntang Tahun 2019. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd, M.Or. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan *dribbling* pada pemain futsal yang masih kurang cepat dan kurang menguasai dalam *dribbling* bola, dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola masih kurang. Permasalahan penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *dribble 40 Yard Square* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal. 2) Apakah ada pengaruh latihan *Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *40 Yard Square* dan latihan *Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal.

Penelitian menggunakan metode eksperimen, Desain penelitian menggunakan M-S atau *matching by subjek design*. Populasi berjumlah 20 pemain. Instrumen tes kecepatan *dribble* bola. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *40 Yard Square* dan *Z Pattern*. Variabel terikat adalah kemampuan *dribble* bola. Analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan sampel yang diberikan perlakuan berbeda.

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% disimpulkan: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *40 Yard Square* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* bola, dengan t hitung 6,249 > t tabel 2,262, sig. 0,001 < 0,05, dengan peningkatan mencapai 4,6%. 2) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola, dengan t hitung 5,871 > t tabel 2,262, sig. 0,008 < 0,05, dengan peningkatan mencapai 4,45%. 3) latihan *40 Yard Square* dan *Z Pattern* memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal, tetapi berdasarkan hasil, latihan *40 Yard Square* lebih baik dibandingkan dengan latihan *Z Pattern*.

Berdasarkan hasil disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *dribble 40 Yard Square* dan latihan *Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA N 1 Tuntang. Latihan *dribble 40 Yard Square* lebih baik dari pada *dribble Z Pattern* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA N 1 Tuntang. Saran: latihan *dribble 40 Yard Square* dan latihan *dribble Z Pattern* dapat meningkatkan hasil kemampuan *dribble*.

Kata kunci : *40 Yard Square, Z Pattern dan Dribble*

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, saya :

Nama : Ali Muttain
NIM : 6301412070
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* dan *Dribble Z Pattern*
Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Futsal SMA
Negeri 1 Tuntang Tahun 2019

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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Agustus 2019




Ali Muttain
NIM 6301412070

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ali Muttain NIM 6301412070 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* dan *Dribble Z Pattern* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* SMA Negeri 1 Tuntang Tahun 2019 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 7 Agustus 2019.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Drs. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196302061988031001


Dewan Penguji

1. Drs. Kriswanto, M.Pd
NIP. 196106301987031003



(Ketua).....

2. Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 196911131998021001



(Anggota).....

3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197805252005011002



(Anggota).....

PENGESAHAN

Proposal skripsi yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* dan *Dribble Z Pattern* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Tuntang

Disusun Oleh :

Nama : Ali Muttain

Nim : 6301412070

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal _____ oleh :

Pembimbing I



Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197805252005011002

Menyetujui,
Kajur/Kaprodi PKLO



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Hidup itu bukan semata-mata untuk menunjukkan siapa yang paling penting, siapa yang paling berperan, atau siapa yang paling hebat tapi sederhana saja, siapa yang paling bermanfaat bagi yang lain.

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua saya Bapak Karmain dan Ibu Sumariyem, yang selalu memberikan doa, motivasi, semangat, serta kasih sayang kepada saya.
- Kaka saya Ikah, Fiah dan Anis yang telah memberikan motivasi, serta dukungan.
- Sahabat yang memberi semangat dan bantuan, Laila, Anita, Lutfi.
- Teman-teman PKLO yang telah memberikan semangat serta dukungannya.
- Almamater Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing I Bapak Sri Haryono S.Pd, M.Or yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dosen pembimbing II Bapak Arif Setiawan S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.

6. Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Pembina atau pelatih Futsal SMA Negeri 1 Tuntang Bapak Wahyu yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Semua pemain yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu dalam proses pelaksanaan penelitian dalam penyelesaian skripsi
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Secara Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Secara Praktis	8
.....	
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Olahraga Futsal	9
2.1.2 Teknik Bermain Futsal	11
2.1.3 Teknik <i>Dribble</i> pada Futsal	14
2.1.4 Metode Latihan.....	19
2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan	21
2.1.6 Faktor-faktor Latihan	24
2.1.7 Komponen-komponen Latihan.....	26
2.1.8 Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i>	27
2.1.9 Latihan <i>Dribble Z Pattern</i>	27
2.2 Kerangka Berpikir	28
2.2.1 Pengaruh Metode Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i>	29

2.2.2 Pengaruh Metode Latihan <i>Dribble Z Pattern</i>	30
2.2.3 Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i> Lebih Berpengaruh Terhadap Hasil Kemampuan <i>Dribble</i>	31
2.3 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
3.4 Instrumen Penelitian	39
3.5 Prosedur Penelitian	41
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.7 Teknik Analisis Data	44
3.7.1 Uji Normalitas.....	44
3.7.2 Uji Homogenitas.....	44
3.7.3 Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	48
4.1.2 Uji Prasayarat.....	49
4.1.3 Uji Hipotesis	51
4.1.4 Peningkatan Kecepatan <i>Dribble</i> Futsal.....	57
4.2 Pembahasan	58
4.2.1 Pengaruh Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i> terhadap Kemampuan <i>Dribble</i>	58
4.2.2 Pengaruh Latihan <i>Dribble Z Pattern</i> terhadap Kemampuan <i>Dribble</i>	59
4.2.3 Perbandingan antara Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i> dan Latihan <i>Dribble Z Pattern</i>	59
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

1. Pembagian Kelompok Penelitian	37
2. Teknik Analisis Data	42
3. Deskripsi dan Data Penelitian.	45
4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data	48
5. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data	49
6. Uji Data <i>Pretest</i>	50
7. Uji Hipotesis 2.....	51
8. Uji Hipotesis 3.....	52
9. Uji t Data <i>Posttest</i>	54
10. Peningkatan Kecepatan <i>Dribble</i>	55

DAFTAR GAMBAR

1. <i>Dribble</i> Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki bagian dalam	17
2. <i>Dribble</i> Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki bagian luar.....	19
3. Latihan <i>Dribble 40 Yard Square</i>	27
4. Latihan <i>Dribble Z Pattern</i>	28
5. Pelaksanaan Penelitian.....	34
6. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola	38
7. Diagram Peningkatan <i>Dribble</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penetapan Dosen.....	63
2. Pengesahan Proposal Skripsi	64
3. Surat Izin Penelitian	65
4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	66
5. Data <i>Pre-Test</i>	67
6. Data Pembagian Kelompok Sampel.....	68
7. Data <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan 2	69
8. Data <i>Post-Test</i>	70
9. Data Post-test Kelompok Eksperimen 1 dan 2	71
10. Deskripsi Statistik.....	72
11. Instrumen Penelitian	77
12. Program Tes	79
13. Dokumentasi.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga futsal pertama kali diperkenalkan oleh seorang pelatih timnas sepakbola Portugal bernama Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo Uruguay. Kata futsal berarti sepakbola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol* (dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola) dan kata “sal” yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti dalam ruangan.

Futsal semakin berkembang setelah FIFA mengambil alih secara resmi pada tahun 1989. Kejuaraan dunia futsal pertama kali diselenggarakan di Belanda pada tahun 1989, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Selain Piala Dunia, kejuaraan futsal lain yang kebanyakan bersifat regional juga mulai bermunculan. Seperti Piala Eropa, Piala Asia, Piala Afrika, juga tak ketinggalan Turnamen antar negara Amerika Latin. Bahkan sekarang mulai bermunculan turnamen futsal antar klub. Perkembangan ini menunjukkan bahwa futsal adalah olahraga yang diminati di seluruh dunia, terutama di negara Indonesia.

Olahraga ini baru masuk di Indonesia pada tahun 2000-an, dan baru mendapat tempat di PSSI pada tahun 2004 (Sahda halim, 2009: 5). Mulai dari anak-anak, remaja sampai dewasa sangat menggemari olahraga futsal dikarenakan olahraga futsal sangat menyenangkan. Dari segi hiburan/rekreasi, masyarakat menjadikan olahraga futsal sebagai ajang untuk melepas penat dan sekedar mengisi waktu luang atau sebagai hobi. Dari segi prestasi, hal ini ditunjukkan oleh banyaknya klub-klub futsal laki-laki maupun perempuan, adanya

pembinaan futsal dari usia anak-anak sampai remaja, dan diselenggarakannya liga atau turnamen futsal tingkat daerah sampai nasional.

Futsal merupakan permainan bola di lapangan kecil yang dimainkan oleh dua tim, yang anggotanya berjumlah lima orang, tujuannya memasukkan bola ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Dalam permainan futsal, pergerakan bola dan pemain harus berlangsung dengan sangat cepat. Permainan futsal banyak didominasi permainan kaki ke kaki, maksudnya pengaturan dalam bertahan maupun menyerang lebih banyak dilakukan dengan umpan-umpan pendek, mengingat ukuran lapangan yang lebih kecil, sehingga pemain tidak bisa berlama-lama dalam menguasai bola seperti halnya sepak bola. Sedangkan menurut United State Soccer Federation (USSF), sebagaimana dikutip oleh Marhaendro (2009), futsal merupakan mini-soccer yang biasa dimainkan dalam lapangan seukuran dengan lapangan basket dalam berbagai jenis permukaan yang sangat ekonomis dan aman.

Permainan futsal adalah permainan tim, sehingga perlu adanya penyusunan formasi dan strategi yang baik. Apapun formasi dan strategi yang digunakan, kerjasama tim adalah hal terpenting dalam permainan futsal. Sebuah kerjasama tim perlu dilakukan oleh sesama anggota tim untuk menciptakan variasi pergerakan permainan. Permainan futsal membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan lawan. disamping dapat menutupi kekurangan *skill* pemain, juga dapat meminimalisasi pergerakan sia-sia yang hanya menguras fisik (Sahda halim, 2009: 81). Olahraga futsal dimainkan bukan hanya sekedar untuk mengisi waktu atau hiburan saja, tetapi dituntut untuk berprestasi. Prestasi hanya bisa dicapai dengan mengadakan latihan-latihan yang direncanakan dengan baik, melakukan latihan fisik dan

keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya di mulai secara terus menerus. 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 permainan futsal yaitu: 1) menendang (*shooting*) adalah salah satu teknik dasar yang berguna untuk mengalirkan bola dengan cara mengayunkan 1 kaki ke bagian bola. 2) mengumpan (*passing*) adalah salah satu teknik dasar yang digunakan setiap pemain untuk memainkan bola dari kaki ke kaki, 3) mengontrol (*controlling*) adalah cara untuk mengendalikan bola sesuai dengan keinginan seorang pemain, 4) menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik dasar yang bertujuan untuk mengarahkan bola ke arah lawan namun tetap menguasai bola tersebut, 5) menyundul bola (*heading*) artinya salah satu teknik dasar sepakbola dengan menggunakan kepala kita (dahi) untuk mengarahkan arah bola tersebut (Justinus Lhaksana, 2011:29). Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain futsal yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya.

Futsal merupakan permainan yang sangat menarik dan cepat. Baik dari segi lapangan relatif kecil, oleh karena itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat *dribble* yang baik dan tidak mudah terlepas. Dalam olahraga futsal *dribble* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal. *Dribble* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan

shooting ke gawang lawan, *dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan Menurut Komarudin (2011:50).

Teknik dasar menggiring bola yaitu: 1) *dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam, memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. *Dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, ketika sedang melakukan *dribble* usahakan kepala tetap tegak dan mata terpusat kelapangan dan jangan terpaku pada kaki, 2) *dribble* dengan menggunakan kaki bagian luar yaitu salah satu cara untuk mengontrol bola, keterampilan mengontrol bola digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola keteman satu timnya, saat akan *dribble* bola pandangan menghadap kedepan, bergeraklah menyamping dengan menjaga keseimbangan dan menggerakkan kaki. Jangan menyilangkan kaki ketika sedang bergerak dan gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan, 3) *dribble* menggunakan bagian kura-kura kaki,yaitu kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Danny mielke, 2007:2).

Dribble pada permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada

teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya.

Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble 40 yard Square dan Z Pattern* 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 *dribble 40 yard square* yaitu pemain diharuskan *dribble* dengan cara melewati rintangan dengan daerah latihan berbentuk persegi empat, setiap sudut akan diberi *cone* yang berjarak 10 meter dan setiap pemain diharuskan melakukan dengan benar. Bentuk latihan *Z pattern* yaitu pemain *dribble* bola dengan cara melewati rintangan dengan daerah latihan berbentuk pola Z dan setiap sudut juga akan diberi *cone* yang berjarak 10 meter dan jarak diagonal 20 meter, pemain diharuskan melakukan *dribble* dengan kedua kakinya dengan cara melewati *cone*.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tuntang meliputi berbagai bidang seperti karya ilmiah, kesenian serta olahraga. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah futsal. Kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Tuntang terlihat sangat digemari oleh para siswanya. Bahkan terdapat tim-tim dari kelas 1 sampai kelas 3 yang sering berlatih di luar waktu kegiatan ekstrakurikuler. Tim futsal SMA Negeri 1 Tuntang sering mengikuti pertandingan atau turnamen yang diadakan baik oleh Dinas Pendidikan atau tempat penyewaan lapangan futsal. Sebelum menentukan judul penulis sudah melakukan observasi dan pengamatan terhadap pemain futsal SMA Negeri

1 Tuntang pada saat latihan sering kesulitan melakukan *dribble* dengan cepat sehingga sering kehilangan bola. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian yang dirancang untuk mengetahui program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan kecepatan *dribble* bagi pemain, serta metode latihan yang berbeda bagi pelatih.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan tersebut, peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Dribble 40 Yard Square* dan *Dribble Z Pattern* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Futsal SMA Negeri 1 Tuntang”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Model latihan yang diberikan pelatih kurang bervariasi.
- 2) Sarana prasarana yang ada kurang memadai.
- 3) Pelatih hanya ada 1 orang yaitu kepala pelatih, tidak ada pelatih penjaga gawang.
- 4) Pada saat latihan sering kesulitan melakukan *dribble* dengan cepat sehingga sering kehilangan bola.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, permasalahan ini dibatasi pada pengaruh latihan *dribble 40 yard square* dan *dribble Z pattern* terhadap hasil kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *dribble 40 yard square* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *dribble Z pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang?
- 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *dribble 40 yard square* dan *Z pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang?

1.5 Tujuan Penelitian

Peneliti harus memiliki tujuan yang hendak dicapai. Karena tujuan tersebut merupakan awal untuk menentukan langkah selanjutnya dalam melaksanakan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1) Menguji pengaruh bentuk latihan *dribble 40 yard square* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.
- 2) Menguji pengaruh bentuk latihan *dribble Z pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.
- 3) Mengetahui latihan yang lebih baik antara latihan *dribble 40 yard square* dan *Z pattern* terhadap kemampuan *dribble* bola.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu:

1.6.1 Secara Teoritis

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *dribble 40 yard square* dan *dribble Z pattern* terhadap hasil kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang sehingga ke depan muncul pemain-pemain futsal yang berprestasi.

1.6.2 Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah: 1) bagi pelatih, dapat digunakan sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah diberikan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang, 2) dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program dalam usaha untuk meningkatkan prestasi, 3) sebagai ilmu pengetahuan kepada para pemain futsal agar dapat mengetahui metode latihan dalam futsal, 4) mejadi pedoman bagi pemain untuk meningkatkan kemampuan *dribble* dan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan hasil *dribble*

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Futsal

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama *futebol de sala* dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama *futbol sala*, yang memiliki arti yang sama sepakbola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Asmar Jaya, 2008:1). Futsal merupakan permainan olahraga yang hampir mirip dengan permainan sepakbola. Supaya tidak rancu antara permainan futsal dan sepakbola maka badan tertinggi FIFA membentuk suatu badan khusus untuk menangani masalah-masalah tentang futsal. Dengan demikian bahwa futsal sangat diperhatikan oleh FIFA untuk mendukung perkembangan dan kemajuan futsal.

Futsal adalah jenis permainan sepak bola dengan setiap regu terdiri dari lima orang. Futsal mendapat persetujuan FIFA pada tahun 1989 dan dimainkan secara luas di seluruh dunia. Tidak ada dinding di sekeliling pinggir lapangan, dan lingkaran bola berukuran 62-68 cm (24-25") boleh meluncur setinggi kepala. Dimainkan pada lapangan kurang lebih sama dengan lapangan bola basket dengan pergantian pemain yang berlangsung terus, permainan futsal berlangsung dua babak yang masing-masing terdiri dari 20 menit tetapi perhitungan jam dihentikan apabila bola keluar dari lapangan. Satu peraturan menyatakan bahwa jika satu tim membuat 6 kali pelanggaran serius dalam satu

babak, wasit akan memberikan satu tendangan bebas pada jarak yang tidak lebih dari 12 meter dari gawang, tanpa adanya dinding pertahanan yang terdiri dari pemain yang berjajar di depan gawang.

Apabila dilihat dari teknik dasar permainan permainan futsal hampir mirip dengan permainan sepakbola, sedangkan yang membedakan ialah lamanya waktu dalam permainan. Secara umum permainan futsal hampir sama dengan sepakbola yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan. Yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Kamus Pintar Futsal, 2005:22). Olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38 - 42 meter dan lebar 15 - 25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan merebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola (Roeslan Hatta, 2003: 9).

Futsal merupakan olahraga beregu dengan permainan yang sangat cepat dan dinamis. Hal senada menurut Asmar Jaya (2011: 13-14), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan

dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola lapangan rumput, perbedaannya hanya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola, karena permukaan lapangan rata dan keras dengan ukuran lapangan kecil, sehingga bola tidak boleh terpantul jauh dari kaki, karena jika bola terpantul jauh, maka lawan akan mudah merebut bola.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas peneliti dapat mendefinisikan futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun di dalam ruangan. Permainan futsal dari 90%nya tersebut diisi oleh *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima, karena kedua tim bergantian serang dalam kondisi lapangan yang sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah terbanyaknya suatu tim untuk menciptakan gol ke gawang lawan.

2.1.2 Teknik Bermain Futsal

Teknik dasar dalam permainan futsal sama dengan teknik dasar permainan sepakbola akan tetapi ada perbedaan yang mencolok pada salah satu teknik dasar yaitu *control*. Pada permainan sepakbola cenderung menggunakan *control* kaki bagian dalam sedangkan pada futsal lebih ditekankan pada *control* sol. Teknik-teknik yang digunakan dalam permainan futsal relatif tidak jauh berbeda dalam permainan sepakbola namun karena faktor lapangan yang relatif kecil dan permukaan lantai yang lebih rata menyebabkan perbedaan-perbedaan penggunaan teknik. Pemain dalam tim futsal, seperti dalam sepakbola. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif. Menurut (Justinus Lhaksana, 2011: 8-10). Teknik dasar futsal yaitu: a) menendang bola (*shooting*), merupakan salah satu karakteristik

permainan futsal yang paling dominan. Teknik dasar menendang dalam futsal adalah merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik dan cermat, cepat dan tepat pada sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

Teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki dapat dibagi menjadi 5, yaitu: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam, dan 5) menendang dengan tumit (Sucipto, dkk., 2000:17). b) menghentikan bola (*control*), merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki. (Sucipto, dkk., 2000:23). c) menggiring bola (*dribbling*), pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Minggiring bola biasanya dilakukan pada saat yang menguntungkan saja yaitu pada saat bebas dari penjagaan lawan. Menggiring bola merupakan teknik atau cara dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Tujuan dari

menggiring bola adalah: 1) untuk memindahkan daerah permainan, 2) untuk melewati lawan, 3) memancing lawan mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, dan 4) untuk mengatur dan memperlambat tempo permainan bola. Berorientasi pada tujuan menggiring bola maka dalam permainan futsal dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu: 1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian punggung kaki, 2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, dan 3) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sucipto, dkk., 2000:28). d) menyundul bola (*heading*), menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Dengan bertujuan menyundul bola dalam permainan futsal adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan.

Teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah perkenaan kepala dengan bola yaitu pada kening bagian depan. Hasil menyundul bola sangat tergantung kepada arah datangnya bola, perkenaan bola, tenaga yang digunakan dalam menyundul bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat. (Sucipto, dkk., 2000:32). e) merampas bola adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola, untuk keberhasilan merampas bola juga dibutuhkan factor keberanian dan ketenangan pemain.

Prinsip-prinsip merampas bola antara lain: 1) menempatkan diri sedekat mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, 2) pandangan selalu pada bola, 3) perhatikan langkah kaki serta gerak tipu lawan, 4) perhatikan kapan atau ketepatan waktu dalam merampas bola, yaitu saat lawan kehilangan keseimbangan badan atau jauh dari bola, 5) penggunaan bagian kaki yang akan digunakan untuk merampas bola.

Taktik merampas bola terdiri dari 1) merampas bola dengan memblock, dengan cara menggunakan kaki bagian dalam Dari depan, menggunakan sol sepatu dari depan-samping dan menggunakan kaki bagian dalam dari samping, 2) merampas bola mendorong bahu, 3) merampas bola dengan meluncur, 4) merampas bola dengan meluncur memblock (Sucipto, dkk., 2000:34).

Dari teknik dasar permainan futsal diatas menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Apabila kelima aspek keterampilan teknik dasar futsal diatas tersebut telah dikuasai, maka pemain futsal dapat bermain dengan baik

2.1.3 Teknik *Dribble* dalam Futsal

Dribble/Dribbling atau dalam bahasa indonesia kegiatan menggiring bola adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki semua pemain karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan Danny Mielke (2007:1). Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2011:33), *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk peluang dalam mencetak gol. Oleh karena itu, seorang pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik *dribble* dengan baik dan benar.

2.1.3.1 Teknik Dasar *Dribble*

Dribble bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah menurut Sukatamsi (1984:158),. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa *dribble* bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. *Dribble* bola bisa diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu kecepatan lari dan kelincahan yang dimiliki seorang

pemain akan membantu pergerakan-pergerakan yang akurat, tentunya kemampuan untuk melakukan teknik menggiring bola akan dapat dimiliki dengan baik. Teknik dasar menggiring bola tidak dapat tercapai dengan baik bila kemampuan akselerasi dalam melakukannya tanpa adanya dukungan kecepatan lari dan kelincahan. Kebutuhan setiap pemain tentang sebuah kemampuan *dribble* atau penguasaan bola memang sangat dibutuhkan oleh setiap tim. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus *dribble* bola. Beberapa orang beranggapan bahwa *dribble* bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.3.2 Pelaksanaan *Dribble* Bola

Cara *dribble* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribble* bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik *dribble* bola ke arah 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 apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribble* bola.

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. Kesalahan di dalam *dribble* bola adalah sebagai berikut: 1) bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol, 2) jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan, 3) irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak cocok, 4) mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

2.1.3.3 Macam-macam Teknik *Dribble*

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki dengan mendorong bola agar bergulir terus menerus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan, setiap pemain maupun tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena dengan menguasai bola gol dapat tercipta. Setelah bola dapat dikuasai, pemain maupun tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Menurut Yanuar Nur Fajrin (2014:Vol. 2 Hal. 481-484), berpendapat bahwa dalam pelaksanaan *dribbling* ada beberapa macam atau versi yang bisa dipakai oleh pemain diantaranya *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, dan *dribbling* menggunakan kaki bagian kura-kura kaki. Mencermati pelaksanaan rangkaian gerakan menggiring bola pada permainan futsal, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan *dribble* dengan cepat dan bola tetap dalam penguasaan, maka seorang pemain harus berlatih dengan menerapkan komponen fisik yang cocok dan dilatih secara *continue* dan berkesinambungan.

Secara umum teknik *dribble* bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu, *dribble* bola menggunakan kura-kura bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar dengan cara yang berbeda sesuai dengan kegunaan masing-masing.

2.1.3.3.1 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Bagian Dalam

Dribble bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Pendapat Sucipto, dkk (2000:28) 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. Dengan mendribble bola memakai kaki bagian dalam, seorang pemain akan mudah mengendalikan laju bola serta penguasaan menjadi lebih baik.



Gambar 2.1 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Sumber: ryosoul.wordpress.com

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 bagian dalam, 2) kaki yang

digunakan untuk *dribble* bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan, 3) pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

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

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 ke kiri 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 menurut Sucipto, dkk (2000:28).

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 bagian 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 2.2 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
Sumber : ryosoul.wordpress.com

2.1.4 Metode Latihan

Keberhasilan seorang atlet dapat dicapai dengan baik bila atlet tersebut dapat melakukan aktifitas tersebut lewat latihan. Latihan secara teratur dan terprogram, disamping itu perlu adanya motivasi dari atlet itu sendiri. Latihan menurut (Tom Fleck dan Quinn, 2002:1) latihan dalam pemahaman tradisional terlalu statis bagi kebanyakan anak, terlalu sedikit mengambil keputusan, dan terlalu banyak membuang waktu untuk menunggu giliran, anak sebaiknya dilibatkan aktifitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak meningkatkan kualitas tekniknya. Suharno HP (1986:61) mengatakan bahwa ciri-ciri melatih teknik adalah sebagai berikut: 1) gerak adalah merupakan teknik yang relevan dengan disiplin suatu cabang olahraga, 2) ulangan gerak (*repetition*) biasanya banyak, 3) gerakan yang mudah ke yang sukar serta gerak dari bagian keseluruhan atau sebaliknya, dan 4) gerak semula dengan daya pikir, kemudian mengarah ke gerak teknik

Metode mengajar atau melatih adalah suatu cara yang spesifik untuk memberikan tugas-tugas (*learning task*) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru atau pelatih, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dari pengalaman belajar diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan Rusli Lutan (1988:398). Oleh karena itu, isi dan tujuan suatu proses pengajaran atau latihan harus jelas sehingga dapat dipilih metode atau media ajar yang tepat.

Dalam penentuan metode melatih keterampilan olahraga ada tiga bentuk dasar: 1) presentasi, 2) penguasaan, dan 3) pemantapan atau penyempurnaan gerak. Bagi setiap bentuk dasar tersebut beberapa metode ditambah bahkan dipecah-pecah menjadi beberapa bagian menurut Rusli Lutan dkk (2000:66). Dari penjelasan di atas peneliti dalam melakukan penelitian ini akan mencoba mengembangkan latihan *dribble*. Dengan alasan tersebut didalam penelitian ini peneliti berusaha mengembangkan dan mencari solusi terbaik dalam sebuah pelatihan. Sedangkan menurut Sukatamsi (1984:273) 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 di dorong bukan di tendang. 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.

2.1.5 Prinsip- Prinsip Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP. 1986:27). Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (1990:6-8) Tujuan latihan adalah: 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga, 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar teknik lawan, 5) menanamkan kualitas kemauan, 6) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) untuk mencegah cedera dan, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet. Latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

2.1.5.1 Prinsip Latihan Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1993:14) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno HP (1986:28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Dengan demikian dari beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di tempat tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan. Suharno HP (1986:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2.1.5.2 Prinsip *Overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan *system overload* M. Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar *system* di dalam 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 diatas 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 aktifitas cabang olahraga apapun.

2.1.5.3 Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus atau Progresif

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 dapat diartikan sebagai beban. Latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan.

Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban ringan dan dilanjutkan ke beban yang semakin berat, 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 maka beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya. Karena latihan itu penting, jadi semua anggota tim diharapkan meningkat setiap waktunya sesuai dengan kebutuhan tim.

2.1.6 Faktor-Faktor Latihan

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

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

2.1.6.1 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*.

2.1.6.2 Persiapan Teknik

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk menambah kecakapan 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.

2.1.6.3 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 acak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pola sistem pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

2.1.6.4 Persiapan Psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor di atas. Menurut Harsono (1998:101) 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 stres yang kompleks.

Jadi pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian. Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

2.1.7 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:

2.1.7.1 Intensitas Latihan

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

2.1.7.2 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.

2.1.7.3 Durasi

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

2.1.7.4 Frekuensi Latihan

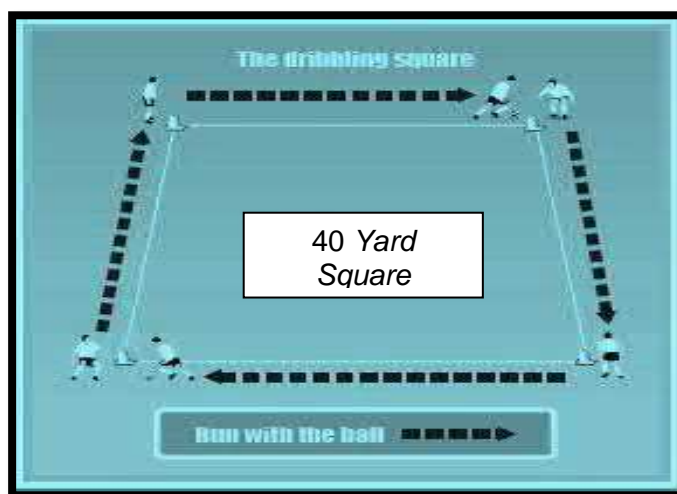
Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan *dribble 40 yard square* dan *Z pattern* menggunakan frekuensi 4 kali dalam setiap minggunya.

2.1.8 Latihan *Dribble 40 Yard Square*

Latihan *dribble 40 Yard Square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* menurut Nurhasan (2000:26). Pada

dribble 40 yard square, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 10 yard yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *dribble 40 yard square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 40 yard square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 40 yard square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna. Faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.

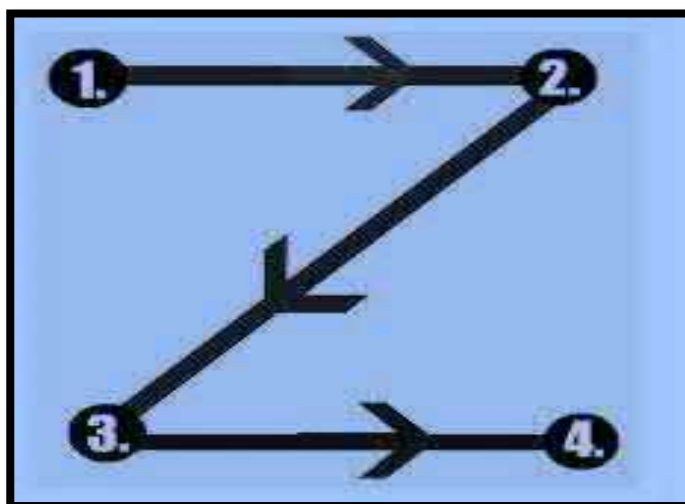


Gambar 2.3 latihan *dribble 40 Yard Square*

2.1.9 Latihan *Dribble Z Pattern*

Latihan *dribble Z pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* menurut Nurhasan (2000:27). Pada *dribble Z pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 40 yard jarak masing-masing *cone* berjarak 10 yard dan garis diagonal 20 yard yang berbentuk huruf Z.

Pelaksanaan *dribble Z pattern* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari *cone* pertama dengan jarak 10 *yard* kemudian bergerak diagonal ke *cone* ketiga dan keempat. *Dribble* bisa menggunakan 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 di dalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble Z pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



Gambar 2.4 Latihan *dribble Z Pattern*

2.2 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir 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 keterampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai keterampilan, 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 disetiap pertemuan mengalami peningkatan baik disegi intensitas, repetisi maupun set yang diberlakukan pada sebuah program latihan.

2.2.1 Pengaruh Metode Latihan *Dribble 40 Yard Square* Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal

Dribble bola adalah suatu teknik permainan futsal yang harus dimiliki setiap pemain futsal, ketidak mampuan seorang pemain futsal dalam *dribble* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan. *Dribble* pada permainan futsal juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan, kemampuan *dribble* pada seorang pemain futsal memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribble* adalah kelincahan dan kecepatan.

Banyak cara dalam melatih *dribble* dalam futsal, oleh karena itu untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribble*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *dribble 40 yard square*. Latihan *dribble* dengan model ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola. Latihan *dribble 40 yard square* bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *40 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada tubuh pemain.

Pelaksanaan latihan *dribble 40 yard square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati. Keuntungan dari metode latihan *dribble 40 yard square*

diantaranya dapat meningkatkan kemampuan *dribble* pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 40 yard square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan dan bola sulit dikuasai. Berdasarkan uraian diatas latihan *dribble 40 yard square* harus lebih fokus pada bola yang berada dikaki, agar saat melakukannya bola tidak lepas dari penguasaan pemain.

2.2.2 Pengaruh Metode Latihan *Dribble Z Pattern* Terhadap Kemampuan *Dribble* Futsal

Latihan *dribble Z pattern* merupakan latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble Z pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 *cone* sebagai pembatas area dengan jarak total 40 *yard* jarak masing-masing *cone* 10 *yard* dan jarak garis diagonal 20 *yard* jarak yang berbentuk huruf Z. Banyak cara untuk melatih *dribble* dalam futsal, oleh karena itu untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan latihan *dribble*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode latihan *dribble Z Pattern*. Latihan *dribble Z Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*. *Z pattern* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara pelaksanaan *dribble Z Pattern* dimulai dengan aba-aba “mulai” pemain *dribble* dari *cone* pertama dengan jarak 10 *yard* kemudian bergerak diagonal ke *cone* ketiga dengan jarak 20 *yard* dan ke empat dengan durasi waktu yang ditentukan, *dribble* bisa menggunakan kaki punggung kaki bagian luar dan kaki punggung bagian dalam.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *Z pattern* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kemampuan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan

kelemahan latihan *dribble Z pattern* pemain cepat lelah. Berdasarkan uraian di atas bahwa ada pengaruh latihan *dribble Z pattern* terhadap hasil kemampuan *dribble* SMA Negeri 1 Tuntang.

2.2.3 Latihan *Dribble 40 Yard Square* Lebih Berpengaruh Terhadap hasil Kemampuan *Dribble*

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

Latihan *dribble 40 yard square* bertujuan untuk meningkatkan arah merubah bola atau posisi dengan cepat, latihan *40 yard square* juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan kecepatan pada tubuh pemain. Pelaksanaan latihan *dribble 40 yard square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Latihan *dribble z pattern* bertujuan untuk meningkatkan kecepatan saat merubah arah bola atau posisi tubuh saat membawa bola, latihan *dribble z pattern* juga memiliki manfaat meningkatkan kelincahan pada pemain. Pelaksanaan latihan *dribble z pattern* dimulai dengan aba-aba "mulai" pemain *dribble* dari *cone* pertama ke *cone* kedua dengan jarak 10 meter lalu bergerak diagonal ke *cone* 3 dengan jarak 20 meter dan *cone* ke 4. Berdasarkan uraian diatas latihan *dribble Z pattern* merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan akan tetapi latihan *dribble 40 yard square* lebih baik untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola, dikarenakan latihan *dribble 40 yard square* mengharuskan kita berlari dengan bola dan merubah arah posisi dengan cepat, selain itu juga dipengaruhi faktor antara

lain penguasaan teknik dasar *dribble* bola ,sikap badan saat *dribble* dan perkenaan kaki (*impact*).

2.3 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang

terkumpul, Suharsimi Arikunto (2006:64). Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *dribble 40 Yard Square* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.
- 2) Ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.
- 3) Latihan *dribble 40 Yard Square* lebih baik dibandingkan dengan latihan *dribble Z Pattern* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

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

- 1) Ada pengaruh latihan *dribble* dengan metode *40 yard square* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal di SMA Negeri 1 Tuntang tahun 2019.
- 2) Ada pengaruh latihan *dribble* dengan metode *Z pattern* terhadap kemampuan *dribble* pada pemain futsal di SMA Negeri 1 Tuntang tahun 2019.
- 3) Latihan *dribble 40 yard square* dan latihan *dribble Z pattern* memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan kemampuan *dribble* pada pemain futsal SMA Negeri 1 Tuntang Tahun 2019..

5.2 Saran

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

- 1) Bagi pemain futsal agar terus berusaha meningkatkan kemampuan *dribble* bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal dan dapat mencapai prestasi yang maksimal.
- 2) Bagi pelatih agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola.

- 3) Bagi peneliti lain agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan *dribble* pada pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmara Jaya. 2008. Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Asep Saepul Hamdi dan E Baharudin. 2014. Metode Penelitian Kualitatif. Yogyakarta: Deepublish.
- Bompa, Tudor O. 1983. Theory and Methodology Of Training. Dubu: Kendall/Hunt Comperi.
- Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola. Jakarta: Pakar Raya.
- Difatma. 2005. Kamus Pintar Futsal Edisi Khusus Majalah Soccer. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang: FIK-UNNES.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Herwin. 2004. Teknik Dasar Bermain Bola. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Justinus Lhaksana. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta.
- Komarudin. 2011. Psikologi Olahraga. Jakarta: Balai Pustaka, 2008.
- Lutan Rusli dkk. 2000. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakrta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Marhaendro. 2009. Jurnal Iptek Olahraga. Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal, 144-156.
- M Sajoto. 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Sahda Halim. 2009. Satu Hari Pintar Main Futsal. Yogyakarta: Media Presindo.
- Sarumpaet. 1992. Permainan Besar. Jakrta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto dkk. 1999. Sepak bola. Jakrta. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: PT Tarsito Bandung.

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung; Alfabeta.

Suharno. 1986. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 1988. Statistik Jilid II. Yogyakarta: Andi Press.