

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING ZIGZAG* DAN METODE BERMAIN
TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA
PERSEMA U-17 KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Jambi untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**



OLEH

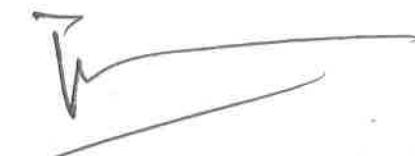
**IRFAN WAHYUDI
K1A118144**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "**Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo**" yang disusun oleh Irfan Wahyudi, Nomor Induk Mahasiswa K1A118144 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Jambi, Februari 2022
Dosen Pembimbing I



Dr. Drs. Ilham, M. Kes.
NIP. 196712311992031019

Jambi, Februari 2022
Pembimbing II



Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.
198705262015041001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul "**Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo**" yang disusun oleh Irfan Wahyudi, Nomor Induk Mahasiswa K1A118144 telah di dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Maret 2022.

1. Dr.Drs.Ilham,M.Kes.
NIP. 196712311992031019

Ketua

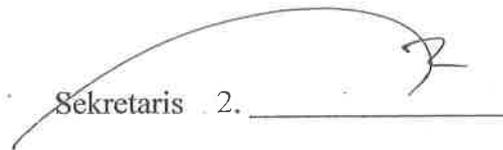
1.



2. Adhe Saputra,S.Pd.,M.Pd.
NIP. 198705262015041001

Sekretaris

2.



Jambi, Maret 2022
Mengetahui
Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Roli Mardian, S.Pd, M.Pd
NIP. 198504122014041003

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Irfan Wahyudi

NIM : K1A118144

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Maret 2022
Yang Membuat Pernyataan



Irfan Wahyudi

NIM: K1A118144

Halaman Persembahan

*“ Dia yang memberiku hikmah ilmu (ilmu yang berguna)
Kepada siapa yang dikehendaki-nya.
Barangsiapa mendapat hikmah itu
Sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak.
Dan tidaklah yang menerima peringatan
Melainkan orang - orang yang berakal”.
Ungkaphatisebagai rasa berterimakasih
Alhamdulillahirabbilalamin Akhirnya akusampaidititiki,
Sepercik keberhasilan yang engkau hadikan pada uk yarobb
rabb Takhenti -hentinya akumengucapsyukur padamu
yarabb Serta sholawat dalam salam kepada idola ku Rasulullah SAW
dan sahabat yang paling mulia semoga sebuahkan karyamungil ini
menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi
keluargaku yang tercinta Kupersembahkan karyamungil ini ...
Untuk belahan jiwa kubidada risurgaku yang tanpamu
akubukan lah siapa Di dunia fanaini bunda kutersayang NURAINI
Sserta orang yang penuh kesabaran dan pengertiamn luar biasa
Ayahanda kutercinta SUBHA yang
telah memberikan segalanya untukku Terima kasih pula
kepada kakakku MUZAMMIL Kepada adikku M ZIKRIILA
Terimakasih tiada tara atas segala support yang diberikanselamaini dan
semoga adik-adikkutercintadapat menggapai keberhasilan juga
dikemudian hari .kepada teman- teman seperjuangankhususnyarekan -
rekan PORKES 2018 yang tak bisa disebutkansatu per
satu Terima kasih tiada tara kuucapkan atas support
baikitumoril&materil.Akhir kata,
semoga kripsi ini membawakebermanfaatn.
Jangan menyerah hari ini kita tidak tahu apa yang terjadi hari esok,
kalau kita menyerah hari ini.
By: Irfan wahyudi, S.Pd.*

ABSTRAK

Wahyudi Irfan. 2022 “**Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo**”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr.Drs.Ilham,M.Kes (II) Adhe Saputra,S.Pd.,M.Pd

Kata kunci: Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode Bermain, Kelincahan *Dribbling* Sepakbola

Dari pengamatan penulis para pemain latihan Sepakbola PersemaU-17 Kabupaten Tebo kemampuan *dribbling* yang di miliki masih belum terlalu baik kurangnya latihan dalam menunjang kelincahan *dribbling* pemain , latihan hanya terbatas pada latihan membawa bola lurus, mengoper, shooting, dan lari-kecil.karena dalam permainan sepakbola setiap pemain harus menggiringbola dengan baik pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang siswa menghadapi beberapa pemain lawan, dan dilapangan seorang dituntut mempunyai koordinasi yang baik saat menggring bola bahkan ada yang sampai bertabaran sesama rekannya dalam latihan sepakbola.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Postest Design*. Sampel yang digunakan adalah Pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo yang berjumlah 15 orang secara total sampel

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh untuk tes awal tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kemampuan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan prosentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 53%. hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kemampuan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan prosentase 7%. Dengan $df = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo

Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc, Ph. D selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi.
4. Bapak Roli Mardian, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIK Universitas Jambi.
5. Dr. Ilham. M.Kes selaku pembimbing I
6. Adhe Saputra, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II
7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan dukungannya selama menempuh pendidikan di bangku kuliah.
9. Teman-teman angkatan 2018, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

Jambi, Maret 2022



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan.....	6
2.1.1 Teknik-teknik Dasar Sepakbola.....	8
2.1.2 Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola.....	12
2.1.3 Komponen Fisik Pemain Sepakbola.....	15
2.2 Kelincahan <i>Dribbling</i>	16
2.3 Latihan <i>dribbling</i> model <i>zigzag</i>	18
2.3.1 Bentuk latihan <i>dribbling</i> model <i>zig zag</i>	19
2.4 Metode Bermain.....	22
2.4.1 Bentuk metode bermain.....	23
2.5. Penelitian Yang Relevan.....	25
2.6 Kerangka Berfikir.....	27
2.7. Hipotesis.....	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan waktu Penelitian.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel.....	30
3.5. Variabel Penelitian.....	31
3.5. Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Definisi Operasional.....	33
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.8 Teknik Analisis Data.....	34
3.8.1 Uji <i>Normalitas</i>	34
3.8.2 Uji <i>Homogenitas</i>	35
3.8.3 Uji Hipotesis.....	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Data	37
4.1.1. Deskripsi Data	37
4.1.2 Analisis Data	39
4.2. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	43
5.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	47

DAFTAR TEBEL

Tabel	Halaman
3.1. Populasi penelitian	30
3.2. Sampel Penelitian	31
3.3 Norma tes kelincahan <i>dribbling</i>	32
4.1 Data tes awal kelincahan <i>dribbling</i> sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo	37
4.2 Data tes akhir kelincahan <i>dribbling</i> sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo	38
4.3 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.	39
4.4 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	40
4.5 Hasil Uji Hipotesis.	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan sepakbola	13
2.2 latihan <i>dribbling zig zag</i> dengan pola segi T	19
2.3 latihan <i>dribbling</i> bola model <i>zigzag</i> pola lingkaran	
2.4 latihan <i>dribbling</i> model <i>zig zag</i> pola segitiga	21
2.5 latihan <i>dribbling</i> membentuk hurufn	21
2.6 Dribbling model <i>zig zag</i> pola Y	22
2.7 Metode bermain <i>dribbling</i> memindahkan <i>cone</i>	23
2.8 <i>dribbling</i> permainan kucing-kucingan	24
2.9 metode bermain 1 vs 1	25
2.10 menghindari bola peluru	25
2.11 Bagan kerangka Berfikir	27
3.1 Desain	29
3.2 Bentuk tes kelincahan <i>dribbling zig zag</i>	32
4.1 Digram data tes awal kelincahan <i>dribbling</i> sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo	37
4.2 Digram data tes akhir kelincahan <i>dribbling</i> sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo	38

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim. umumnya ,masing-masing tim terdiri dari sebelas orang tujuan dari Permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan gawangdari kebobolan. Beberapa teknik dasar yang dibutuhkan pemain sepak bola adalah menendang, memblokir, mengontrol, menggiring bola dan menyundul.

Sepakbola adalah olahraga paling populer di semua negara didunia (termasuk Indonesia). Menurut saputra adhe (2018:1) sepakbola merupakan sesuatu yang harus membuat mereka bahagia dan kompetitif juga dimana tempat karakter yang kuat dan luar biasa dapat dibentuk dan ditampilkan dan diperkuat. Saat ini sepakbola tidak hanya untuk hiburan dan waktu luang tetapi juga diperlukan untuk pencapain kondisi terbaik untuk performa sepakbola, tolak ukurnya adalah performa itu sendiri. Sesuatu memerlukan pembinaan sejak dini bagi atlet pelatih. Mempelajari dan melatih keterampilan dasar sepakbola merupakan Tindakan bernilai positif dalam upaya meningkatkan prestasi sepak bola. Untuk mencapai prestasi yang baik pelatih harus mengajarkan cara bermain sepakbola yang benar dengan menekankan pada penguasaan keterampilan dasar sepakbola dan Teknik gerakan.

Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak bola yang cukup penting adalah kelincahan *dribbling*. Saputra, Adhe (2018:123) mengatakan mempunyai

skill *dribbling* itu penting, namun pemain harus ingat bahwa *dribbling* sering kali melelahkan dan waktu bermainnya lambat. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan dalam permainan sepak bola karna harus melewati hadangan pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan.

Dari pengamatan penulis para pemain latihan Sepakbola PersemaU-17 Kabupaten Tebo kelincahan *dribbling* yang di miliki masih belum terlalu baik kurangnya latihan dalam menunjang kelincahan *dribbling* pemain, latihan hanya terbatas pada latihan membawa bola lurus, mengoper, *shooting*, dan lari-kecil. Karena dalam permainan sepakbola setiap pemain harus menggiring bola dengan baik pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang siswa menghadapi beberapa pemain lawan, dan dilapangan seorang dituntut mempunyai koordinasi yang baik saat menggiring bola bahkan ada yang sampai bertabaran sesama rekannya dalam latihan sepakbola.

Pada saat *dribbling* bola untuk melewati lawan, beberapa pemain, terlalu kuat mendorong bola sehingga bola berada jauh dari penguasaan kaki dan mudah direbut lawan. tidak bisa menguasai bola saat berlari seringkali bola jauh dari disekitar kaki dan susah di control. Maka diadakan latihan *dribbling* dengan harapan latihan dapat menggembelng mental pemain agar dapat menggiring bola dengan baik dan benar. Karena itu bentuk latihan yang di pilih seorang pelatih harus lah tepat agar mendapatkan hasil yang maksimal banyaknya jenis latihan yang dapat di pilih pelatih untuk membentuk kecepatan *dribbling* pada atlit seperti salah satu nya adalah bentuk latihan model *dribbling zig-zag* dan metode bermain.

Dribbling zig-zag merupakan suatu jenis bentuk Latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati cones dengan tujuan untuk merubah arah dengan cepat. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan latihan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain.

Saat Latihan *dribbling model zigzag* pemain membawa bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak atau cones yang dipasang pada jarak tertentu, atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan sesuai dengan cepat dan menguasai bola dengan benar. Atlet mulai membawa bola pada *cone* pertama lalu membawa bola masuk dan keluar hingga mencapai finis, selanjutnya putar pinggang dan membawa bola hingga ke posisi pertama .

Dribbling zig zag adalah latihan menggiring bola dengan mengubah gerak tubuh dengan arah berliku-liku (*zig zag*). Hal ini yang membutuhkan koordinasi tubuh, sehingga mempermudah tes kecepatan *dribbling*. Manfaat Latihan *dribbling zig zag* ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola. Jenis Latihan ini digunakan untuk membawa bola dengan control yang rapat dan ruang gerak yang terbatas.

Bermain merupakan kesempatan bagi anak mengeluarkan emosinya secara wajar, “bermain” (*play*) adalah diterapkan sehari-hari sehingga makna sebenarnya hilang. Bermain ialah setiap kegiatan tidak mencari hasil akhir melainkan untuk mencari kesenangan. Bermain digunakan untuk membuat rileks dan menghibur sehingga dapat di terapkan untuk melatih keterampilan dasar sebuah cabang olahraga disebabkan siswa melakukan latihan gerakan secara gembira sehingga akan menghilangkan efek kejenuhan dan kelelahan.

Metode permainan adalah permainan sepakbola yang ditingkatkan, aturan dan tempat diatur sesuai dengan preferensi pribadi, dan tujuannya adalah untuk dapat mempelajari teknik-teknik yang terkandung di dalamnya. Metode permainan adalah cara mengajarkan keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian sekaligus

Metode bermain merupakan metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik kemudian mempraktikan dalam proses pertandingan .

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* Dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo”**.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Kelincahan *dribbling* pemain sepakbola yang dimiliki Pemain Persema U-17 masih lambat
2. Pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo Tidak bisa melewati lawan saat menggiring bola
3. Perlu latihan *dribbling* karena Belum adanya koordinasi yang baik saat menggiring bola Pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo
4. Lemahnya gerakan-gerakan dasar seperti kelincahan *dribbling* tidak bisa menguasai bola saat berlari Pemain Persema U- 17 Kabupaten Tebo

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan Permasalahan di atas, agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah pada Latihan *Dribbling Model Zig Zag* dan Metode

Bermain (variabel bebas) terhadap kelincahan *Dribbling* pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo (variabel terikat).

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan masalahnya adalah ‘apakah terdapat pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo?’

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka penelitian ini ‘untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo’.

1.6 Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai acuan bagi pihak club untuk melaksanakan dan menerapkan metode latihan.
2. Dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* pada siswa sepak bola
3. Dapat menjadi metode yang dapat digunakan oleh pelatih dalam meningkatkan kelincahan *dribbling*.
4. Memberikan informasi pentingnya kelincahan *dribbling* dalam pemain sepakbola

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan

Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan kaki. Tujuan utama olahraga ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya. Hal ini harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan (Salim, 2008:10). Sepakbola merupakan permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh kedua tim, setiap tim terdiri dari 11 orang (Kurniawan, 2011:49). Sepakbola adalah melihat dari segi permainan yang dimainkan oleh kedua tim yang saling mengalahkan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya yang terdiri masing-masing tim 11 pemain (<https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola/> (diakses 19 Januari 2022)).

Sepakbola adalah olahraga merakyat bersamaan menjadi gaya hidup. Aksi para atlet dilapangan yang memukau, persaingan yang sangat ketat, dan gol-gol yang menghebohkan menjadi daya tarik bagi para penggemar bola. Dalam bermasyarakat global yang berbagai macam jenis fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau Batasan etnik. Sepak bola adalah permainan menendang, di mana dua pemain dari tim yang berbeda bersaing untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bukan menjaga gawang itu sendiri dan memasukkan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Sepakbola adalah suatu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah sebelas orang, salah satunya sebagai penjaga gawang

yang bertanding selama 2 x 45 menit untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Tim yang lebih banyak yang memasukkan gol merupakan pemenangnya. Jika hasil gol nya masih seimbang maka akan ada penambahan waktu 2 x 15 menit dan apabila dalam penambahan waktu masih seimbang maka diselesaikan dengan babak penalti. Peraturan penting dari sepakbola adalah para pemain selain penjaga gawang tidak boleh memegang bola selama waktu pertandingan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga menendang dengan kaki yang dimainkan 11 pemain bermain di atas rumput. Tujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan yang sesuai aturan.

Permainan sepakbola di pimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis, permainan dimulai dengan tendangan pertama oleh satu pemain, setiap pemain boleh menggunakan kaki, paha, dada dan perut untuk menghentikan, mengontrol, menggiring, dan mengoper bola. Anggota badan yang tidak boleh digunakan adalah tangan. Jika menyentuh bola dengan tangan, dinyatakan *hands ball* dan diberikan hukuman tendangan dari lawan, tangan dalam permainan dalam sepak bola digunakan untuk melempar ke dalam (*throw in*) apabila bola keluar lapangan (*out*) lemparan ke dalam dilakukan di garis samping tempat bola keluar, akan tetapi jika bola keluar di garis gawang harus dilakukan tendangan pojok di berikan kepada lawan karena bola keluar garis gawang oleh pemain bertahan. Dalam permainan sepakbola dituntut sportivitas yang tinggi serta kerja sama pemain yang baik. Selama permainan tidak boleh mencenggal, memegangi, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata-kata kotor

kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu dilanggar, akan diberikan sanksi berupa tendangan bebas, kartu kuning sebagai peringatan, atau kartu merah sebagai tanda keluar dari pertandingan. Hukuman diberikan oleh wasit yang memimpin (Hananto dkk, 2007:79).

2.1.1 Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Teknik sepakbola merupakan bagian dari olahraga sepakbola yang dalam melakukannya diharuskan kegiatan jasmaniah. Seorang guru harus bisa menguraikan jasmani apa dan teknik mana yang sebenarnya diberikan kepada anak sesuai dengan tingkat kemampuan dan tingkat seusianya.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk, (2000: 17) Teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola (*kicking*) merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menembak atau menendang bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Hendaknya ada upaya dari pemain dan pelatih untuk bersama-sama melakukan latihan yang lebih baik lagi agar kemampuan *shooting* dari para pemain menjadi lebih bagus. Latihan menendang bola tersebut dapat dilakukan dengan bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang di udara. Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan

serangan lawan beberapa macam tendangan yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b. Menghentikan (*stopping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

Cara teknik : 1. Kaki tumpuan harus, lutut agak dibengkokkan berat badan pada kaki tumpuan. 2. Kaki yang membawa bola rileks dan sedapat mungkin bola dikontrol dengan bagian badan yang luas (dada, paha, perut). 3. Untuk menghentikan kecepatan atau gerakan bola maka gunakan bagian tubuh yang mengontrol bola (kaki, paha, perut dan kepala) harus mengikuti aliran bola (tarik sedikit). 4. Pada saat mengontrol bola mata fokus ke pandangan bola. 5. Bila ada lawanmendekat posisikan badan antara bola dan lawan.

c. Menggring (*dribbling*)

Menggiring bola adalah teknik dalam kemampuan memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang latihan ataupun bertanding. Latihan *dribbling* bola diberikan kepada pemain untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) pemain dalam membawa atau menggiring bola. Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004: 36) adalah sebagai berikut: 1) menggiring menghadapi tekanan musuh, bola harus berada dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan menggiring, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak boleh terfokus pada bola dan (4) Diterapkan menggunakan kaki kanan dan kiri

d. Menyundul (*heading*)

Teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah mengenai perkenaan kepala dengan bola. Bagian kepala yang dipukulkan pada bola adalah bagian permukaan kepala yang paling lebar yaitu pada kening bagian

depan. Tujuan dari bagian kening yang lebar adalah agar bola dapat diarahkan sesuai dengan kebutuhannya. Selain heading yang tepat sasaran, untuk mengetahui kemampuan atau keterampilan dengan kepala maka dilakukan latihan memainkan bola dengan menggunakan kepala. Semakin lama seorang pemain dapat memainkan bola dengan kepala, maka kemungkinan besar pemain dapat melakukan *heading* yang tepat (baik tepat dalam pengenaan di bagian kepala maupun tepat sasaran yang diinginkan).

e. Merampas (*tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu usaha untuk mengambil bola dari penguasaan musuh sekaligus mematikan penguasaan bola serangan. Merampas bola diharuskan dalam sepakbola asalkan pemain tidak melakukannya pelanggaran. Herwin (2004: 46) mengatakan, Tujuan merebut bola adalah untuk memutus serangan pemain menuju pertahanan yang membahayakan gawang, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

f. Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan zona pertahanan yang paling akhir dalam olahraga sepakbola. Secara dasar teknik menjaga gawang diantaranya, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan melompat dan menangkap bola tetap, melempar bola, dan menendang bola. Tujuan menjaga gawang adalah tidak membiarkan bola

sampai masuk ke dalam gawang. Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, fokus pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004 : 49).

Tim yang lebih banyak mencetak gol adalah pemenangnya. Jika hasil gol sama banyaknya maka ada penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasil gol masih imbang maka diselesaikan dengan adu penalty. Peraturan utama dalam sepak bola adalah para pemain selain penjaga gawang tidak boleh menyentuh bola selama permainan berlangsung. Pertandingan ini dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua-empat hakim garis, keputusan dari wasit atau hakim garis bersifat mutlak.

Secara resmi, peraturan permainan sepakbola dunia ditetapkan oleh *IFAB (International Football Association Board)*, yang terdiri dari satu wakil dari Asosiasi Sepakbola Skotlandia, Asosiasi Sepakbola Irlandia, Asosiasi Sepakbola Wales, dan *The Football Association*, serta (yang terbanyak yaitu) empat wakil dari *FIFA (Federation International De Football Association)*. Dan aturan-aturan yang sudah disepakati dibukukan dalam suatu pedoman yang disebut dengan nama *Laws Of Game*.

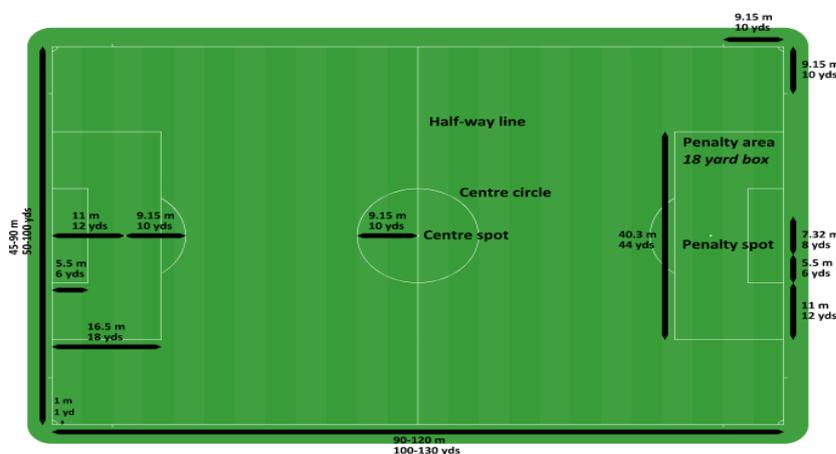
2.1.2. Sarana dan Prasarana Permainan Sepakbola

Terdapat banyak hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, seperti lapangan sepakbola, bola, gawang, dan kostum tim. Bola yang

digunakan memiliki ciri-ciri, yaitu beratnya sekitar 450 gram, keliling 10 cm, ukuran bola mencapai 70 cm, terbuat dari bahan karet sintetis (buatan). Bola yang berkualitas adalah bola yang melambung tinggi mencapai ketinggian 1.000 cm pada pantulan pertama.

a. Gawang sepakbola

Berbentuk persegi panjang, dengan ketinggian mencapai 2,44 meter dan lebar 7,22 meter.



Gambar 2.1 Lapangan sepakbola

Sumber: <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola/>)

diakses pada tanggal 19 januari 2022

b. bola

Sesuai dengan dengan nama olahraga ini adalah sepakbola. Bola adalah pemeran utama. Kedudukan bola dalam olahraga ini paling utama untuk itu lah bola yang digunakan harus mempunyai standar kualitas dan ukuran yang tinggi, khusus nya dilakukan pertandingan-pertandingan professional. Berikut ketentuan dalam penggunaan bola menurut standar yang berlaku :

- Bentuk bola harus benar-benar bulat.
- Pembuatan bola menggunakan material atau bahan-bahan yang berkualitas dan sesuai.
- Panjang lingkaran bola diantara 70 cm (28 inci) dan 68 cm (27 inci).
- Berat bola diawal pertandingan diantara 450 gram (16 ons) dan 410 gram (14 ons).
- Jika bola rusak dalam pertandingan, permainan dihentikan dan diulang dengan meletakkan bolapengganti di posisi sebelumnya.

Dalam permainan sepakbola, biasanya para pemain menggunakan atribut dan aksesoris. Atribut dalam permainan sepakbola tidak terlalu banyak dibandingkan cabang olahraga lainnya.

- c. Jersey, setiap klub sepakbola pasti punya beberapa jersey untuk satu musim, hal ini karena setiap tim harus punya identitas masing-masing untuk mencegah terjadinya persamaan warna tim yang bertanding. Hal ini tentu untuk membedakan mana yang tim ,mana yang lawan.
- d. Kaos Kaki, kaos kaki juga atribut penting bagi permainan sepakbola. Selain agar mencegah cedera, kaos juga merupakan tempat untuk menggunakan pelindung tulang kering atau *shinguards*. Peraturanya, yaitu dalam satu tim harus memakai kaos yang seragam.
- e. Sarung tangan, satu-satunya pemain dalam satu tim yang diperbolehkan untuk memakai sarung tangan goal keeper atau penjaga gawang. Sarung tangan dipakai untuk melindungi tangan dari kerasnya hantaman bola yang diterima.

- f. *Headgear* (tutup kepala) tutup atau pelindung kepala boleh digunakan oleh pemain yang pernah mengalami cedera kepala.
- g. Atribut yang dilarang, dalam pertandingan sepakbola meskipun diperbolehkan memakai aksesoris, tapi tidak semua aksesoris yang membahayakan sang pemain seperti gelang, anting, kalung.
- h. Sepatu, setiap pemain membutuhkan sepatu sepakbola untuk menunjang performanya diatas lapangan ,posisi bermain dan gaya bermain bakal menjadi penentu dalam memilih merek jenis sepatu bola. Sepatu juga melindungi kaki pemain dari lecet dan terluka saat berlari atau mengejar bola.

2.1.3 Komponen Fisik Pemain Sepakbola

Komponen -komponenyang paling pentingsaat bermain sepakbola adalah kecepatan, kelentukan (*fleksibilitas*), kekuatan, daya tahan *aerobik*dan *koordinasi* (Bompa,1994:260). Selain dari kelima kemampuan gerak dasar dalam pertandingan sepakbola membutuhkan kemampuan gerak lainnya adalah gabungan dari kemampuan dasar tersebut seperti power,kelincahan,daya tahan kekuatan dan sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa maupun boimotor yang digunakan dalam pertandingan sepakbola adalah kecepatan ,kelenturan,kekuatan dan koordinasi. Melainkan biomotor seperti *power*,kelincahan,daya tahan kekuatan dan stamina adalah hasil dari campuran dari beberapa gerakan dasar. Kalau dilatih akan mengeluarkan biomotor gerak lainnya.

2.2 Kelincahan *Dribbling*

Menurut (Rasyono dan Sukendro, 2015; 117) menyatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh secepat mungkin sambil bergerak.” Komponen kelincahan tidak mudah untuk didapat. Menurut (Widiastuti 2011:125) menyatakan bahwa kelincahan suatu gerakan tubuh yang mampu berubah arah secara secepat mungkin dan dilakukan bersamaan dengan menggunakan gerakan lainnya.

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah terkontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak gerak-gerik pemain lainnya (koger dalam tryanda, 2017:23). Menurut Tryanda (2017:23), ada konsep dasar yang harus dikuasai antara lain bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola dan lawan, supaya lawan tidak mudah merebut bola. di depan pemain terdapat terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, bola digiring dengan 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. Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Dribbling dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola dekat dengan kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan, sehingga membutuhkan dukungan fisik yang prima.

Teknik *dribbling* dalam olahraga sepakbola dibagi menjadi 3 meliputi: teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, dan teknik *dribbling* menggunakan punggung kaki (Efendi, dkk., 2018).

Manfaat *dribbling* sepakbola adalah salah satu keterampilan sepakbola terpenting yang harus selalu dilakukan secara bagus, dengan begitu ketika kita mengetahui cara lawan menggiring bola, kita juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik. Menggiring bola juga berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011).

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan, hakikat *dribbling* adalah berlari sambil membawa bola atau tanpa bola dilakukan dengan kekuatan penuh bisa menjaga keseimbangan tidak terjatuh dengan tujuan untuk melewati lawan dan menahan bola agar tidak di rebut oleh lawan.

2.3 Latihan *dribbling* model *zigzag*

Latihan merupakan bagian dari proses pendidikan, latihan berarti memperbaiki kesalahan, terlepas dari tingkat atau pengalaman atlet, karena selalu ada fase latihan pendidikan (keterampilan teknis dan taktis baru, situasi taktis baru), selama latihan, lapangan bisa menyerupai panggung di teater, dengan aktor mempersiapkan aktor mereka.

Dribbelzig zag adalah gerakan berkelok-kelok mengikuti lintasan. (Siswantoyo, 2003:20). Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Ditambahkan lagi oleh (Harsono, 1988:173). *dribbel zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa hadangan, latihan hampir mirip sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988:173). Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan control yang rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig-zag* untuk melewati tonggak yang ada.

Teknik untuk menggiring bola dengan cara ini dapat beberapa prinsip yang harus di perhatikan oleh pemain antara lain: Sebaiknya posisi lutut di tekukkan, posisi badan ditundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan (Luxbacher, 2001:48). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

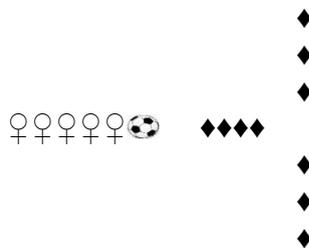
Manfaat latihan untuk menjaga bola selalu dekat dengan kaki dan terkontrol setiap saat kamu bergerak dan juga untuk menghindari lawan juga disaat harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu.

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan latihan *dribbling model zigzag* merupakan bentuk latihan menggiring bola melewati patok-patok ,dalam pelaksanaanya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain.

2.3.1 Bentuk latihan *dribbling model zig zag*

1. *Dribbling zig zag* polasegi T

Latihan *zig zag* dengan jarak tempuh 10 meter dengan lari membawa bola. Pertama pemain dibariskan satu banjar, kemudian dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok A, kelompok B dan kelompok C. Satu kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap pemain secara bergiliran lari membawa bola secara *dribbling* dengan *zig zag* melewati *cone* sampai *cone* terakhir.



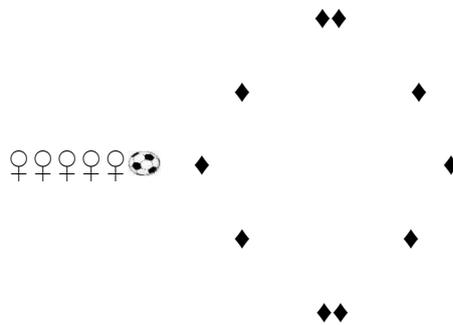
Gambar 2.2 latihan *dribbling zig zag* dengan pola segi T

Keterangan:

- a. ◆ *cone* (patok)
- b. ♀ Pemain

2. *Dribbling* model *zig zag* pola lingkaran

Latihan *dribbling zig zag* dengan pola lingkaran ini hampir sama seperti yang pertama yang membedakannya hanya pola atau letak dari *cone*. pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu kelompok a,b,c masing-masing dibagi 5 orang, lalu dibariskan dibelakang *cone*. Setiap pemain secara bergantian *dribbling zig zag* melewati *cone* sampai kembali ke posisi awal.



Gambar 2.3 latihan *dribbling* bola model *zigzag* pola lingkaran

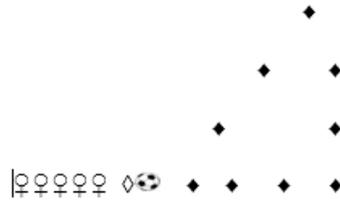
Keterangan:

- a. ◇ *cone* (patok)
- b. ♀ (pemain)

3. *Dribbling* model *zig zag* pola segitiga

Latihan *dribbling* model *zig zag* dengan pola segitiga ini hampir sama seperti yang pertama yang membedakannya hanya pola atau letak dari *cone*. pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu kelompok a,b,c masing-masing dibagi 5 orang, lalu dibariskan dibelakang *cone*. Setiap

pemain secara bergantian *dribbling zig zag* melewati *cone* sampai kembali ke posisi awal atau satu kali putaran.



Gambar 2.4 latihan *dribbling* model *zig zag* pola segitiga

Keterangan:

1. ◆ *cone* (patok)
2. ♀ (pemain)

4. *Dribbling* membentuk angka huruf

Pemain melakukan *dribbling* membentuk hurufn secara bergantian pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu kelompok a,b,c masing-masing dibagi 5 orang, lalu dibariskan dibelakang *cone*.

Setiap pemain secara bergantian *dribbling* melewati *cone* satu *didepan* sampai kembali ke posisi awal atau satu kali putaran.



Gambar 2.5 latihan *dribbling* membentuk huruf N

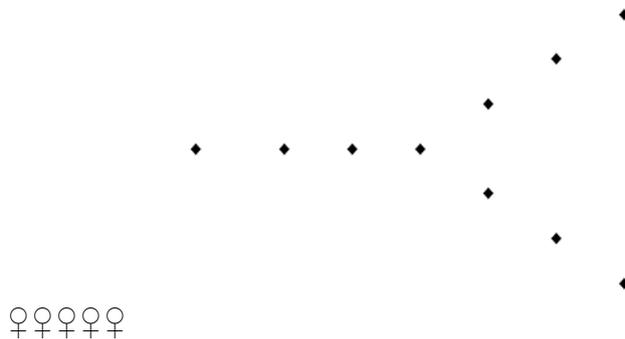
Keterangan:

1. ◆ *cone* (patok)

2. ♀ (pemain)

5. *Dribbling* model *zig zag* pola Y

Latihan *dribbling* model *zig zag* dengan pola Y ini hampir sama seperti yang pertama yang membedakannya hanya pola atau letak dari *cone*. pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu kelompok a,b,c masing-masing dibagi 5 orang, lalu dibariskan dibelakang *cone*. Setiap pemain secara bergantian *dribbling zig zag* melewati *cone* sampai kembali ke posisi awal atau satu kali putaran.



Gambar 2.6 *Dribbling* model *zig zag* pola Y

2.4 Metode Bermain

Menurut (Jonni 2010:27) bermain merupakan dorongan langsung dari dalam diri setiap seseorang dimana bila dilakukan oleh anak-anak hal itu merupakan pekerjaan mereka. Metode bermain adalah metode yang mengajarkan suatu

keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik dan dilakukan saat pertandingan. Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian gerakan sekali gus (Kiram, 2001:34). Latihan dalam metode ini dilakukan dengan permainan sepakbola kecil yang terdapat dan ukuran lapangan yang telah di modifikasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Pemain sepakbola kecil dalam metode bermain ini mempunyai beberapa latihan. Diantara yaitu : 1 vs 1 menggunakan satu gawang, 3 vs 2 menggunakan 1 gawang, dan permainan lain yang telah dimodifikasi aturan dan lapangannya. Dalam permainan ini, lebih banyak menggunakan peraturan untuk *mendribbling* bola yang lebih, diharapkan mampu meningkatkan kelincahan *dribbling*.

2.4.1 Bentuk metode bermain

a. Metode Bermain *Dribbling* memindahkan *cone*

Latihan dilakukan 6 pemain dalam satu tim terdiri dari 3 pemain, tim kuning memegang marker berwarna kuning dan tim merah memegang marker warna orange, siswa melakukan *dribbling* dari *cone1* ke *cone2* lalu menghentikan bola di *cone 2* marker yang dipegang pemain disimpan di kotak, tim yang markernya berbaris dengan sama ia menang



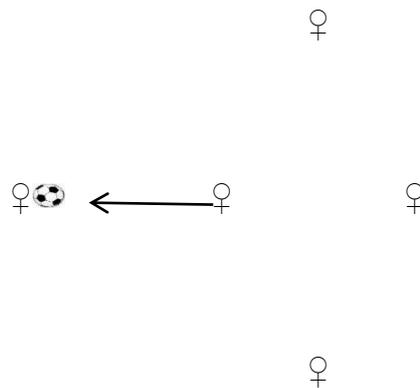
Gambar 2.7 metode bermain *dribbling* memindahkan *cone*

Keterangan :

1. ♦ *cone* (patok)
2. ♀ (pemain)
3. ● marker

b. *Dribbling* permainan kucing-kucingan

Latihan dilakukan dengan 5 pemain dalam latihan ini 1 orang berjaga ditengah dan memegang rompi, siswa tidak boleh langsung melakukan passing dan harus *dribbling* terlebih dahulu, pemain yang direbut bolanya oleh yang jaga bergantian untuk berjaga ditengah.

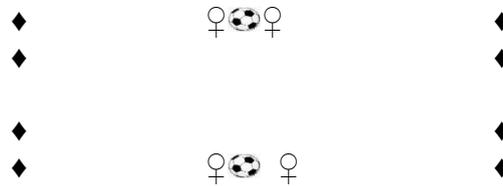


Gambar 2.8 *dribbling* permainan kucing-kucingan

Keterangan : 1. ♀ orang (siswa)

c. Metode bermain 1 vs 1

Buatlah 2 gawang kecil dari *cone* dimasing-masing sisi lapangan, biarkan pemain mengasah keterampilan *dribbling* bola secara 1 v 1 diatas lahan ± 10 x 15 m. Gol hanya dicetak dari jarak dekat.



Gambar 2.9 metode bermain 1 vs 1

Keterangan :

1. ◇ *cone* (patok)
2. ♀(orang)
3. ⚽(bola)

d. Menghindari bola peluru

Pemain melakukandribble bola dari star tantangannya berusaha menghindari bola yang ditendang oleh pemain, jika pemain berhasil melewati bola yang di tendang maka pemain berhasil dan dikatakan gagal apabila tidak bisa menghindari bola yang di tendang.



Gamabar 2.10 mengindari bola peluru

2.5. Penelitian Yang Relevan

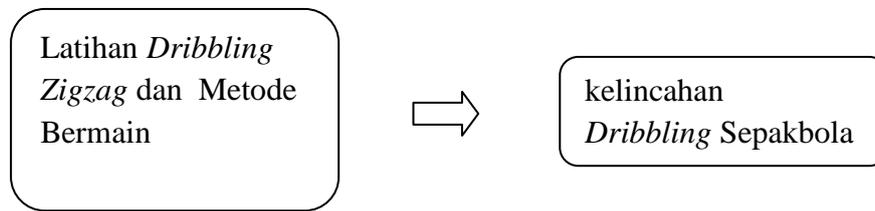
1. Penelitian yang dilakukan oleh Saprizal (2016) dengan judul "Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pemain club sepakbola Tantan" metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji-T dimana tes awal diperoleh rata-rata 25,06 detik dan tes akhir diperoleh rata-rata 22,33 detik. Sedangkan Thitung sebesar 14,45178 bila dibandingkan dengan Ttabel sebesar 1,75305 dengan ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat di pahami bahwa variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pemain club sepakbola memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain sepakbola club tantan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Habiburrahman (2020) dengan judul "Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada club sepak bola SMA 9 Merangin" Perbandingan harga antar t hitung dengan harga nilai presentil pada tabel distribusi-t, untuk taraf nyata $q=0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n-1) = 14$ di peroleh t hitung $(10,21) > t$ tabel $(1,7613)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada club sepak bola SMA 9 merangin dengan t hitung $> t$ tabel dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada club sepakbola SMA 9 merangin.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2020) latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola sma swasta YPMM tebing tinggi tanjung jabung barat. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar 0,30 detik lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak melakukan latihan holistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu” adanya pengaruh yang signifikan program latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola sma swasta YPMM tebing tinggi tanjung jabung barat” di terima dengan taraf kepercayaan 95% dengan hasil uji t hitung=10,23 lebih besar dibandingkan dengan t tabel=1,705. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang program latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA swasta YPPM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat.yang dilakukan oleh (2020) kurniawan yang berjudul “Pengaruh program

2.6 Kerangka Berfikir

Sepakbola adalah cabang olahraga yang memerlukan elemen kondisi fisik yang salah satunya adalah kelincahan *dribbling* sepakbola seorang pemain harus memiliki elemen-elemen yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola. Upaya untuk meningkatkan kelincahan tersebut dapat dilatih dengan latihan *dribbling* model *zig-zag* dan metode bermain. Berdasarkan latihan yang telah penulis sebutkan diatas, maka latihan tersebut sangat berkaitan dengan kelincahan *dribbling* karena latihan tersebut dapat membantu meningkatkan kelincahan

dribbling dan bisa melewati lawan-lawannya saat bertanding maupun melakukan latihan biasa.



Tabel. 2.11 Bagan kerangka Berfikir

2.7. Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal. yang di buat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya.

Berdasarkan kerangka berfikir diatas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu:”

H0 : Terdapat pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola PersemaU-17 Kabupaten Tebo.

Ha : Tidak terdapat pengaruh latihan *dribbling zigzag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola PersemaU-17 Kabupaten Tebo”

BAB III

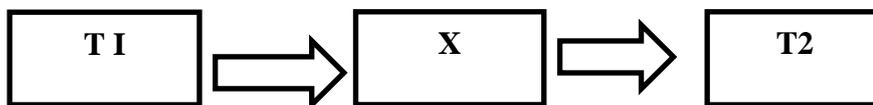
METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan waktu Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di lapangan Persema Kabupaten Tebo begitu pula juga dengan pengambilan data *pre-test* dan *post tes* dilaksanakan di lapangan Persema Kabupaten Tebo. Waktu penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu.

3.2 Desain Penelitian

Mengenai metode *eksprimen* ini di kemukakan oleh Surakhmad (1998:149) *bereksprimen* dalam arti yang luas adalah ‘’Mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antar *variable* yang diselidiki’’. Metode yang digunakan untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian ini dengan metode *eksprimen*, yaitu proses pencarian data untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode latihan dan tes. Dalam penelitian ini digunakan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test* desain,



Gambar 3.1 Desain

Penelitian keterangan : TI : *Pre Test* (Tes Awal)

: X: *Treat ment* (Perlakuan)

:T2: *Post Test* (Tes Akhir).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk di pahami dan kemudian di tarik kesimpulan. Populasi tidak hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga tidak sekedar berapa total yang ada pada objek/subjek yang di pahami tetapi meliputi semua karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugiyono 2013:117). Dalam hal ini menjadi populasi penelitian adalah pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo yang berjumlah 15 orang.

Tabel 3.1. Populasi penelitian

NO	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Putra	15 orang
Jumlah		15 orang

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Saat populasi besar, dan peneliti tidak sanggup mempelajari semua yang ada pada populasi, contohnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu. Selanjutnya peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Disebabkan jumlah Populasi pemain Persema 15 orang, maka penelitian ini mengambil semua sampel sebanyak

15orangpemain PersemaU-17 Kabupaten Tebo. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Teknik total *sampling*.

Tabel 3.2. Sampel Penelitian

NO	Jenis kelamin	Jumlah
1	Putra	15 orang
Jumlah		15 orang

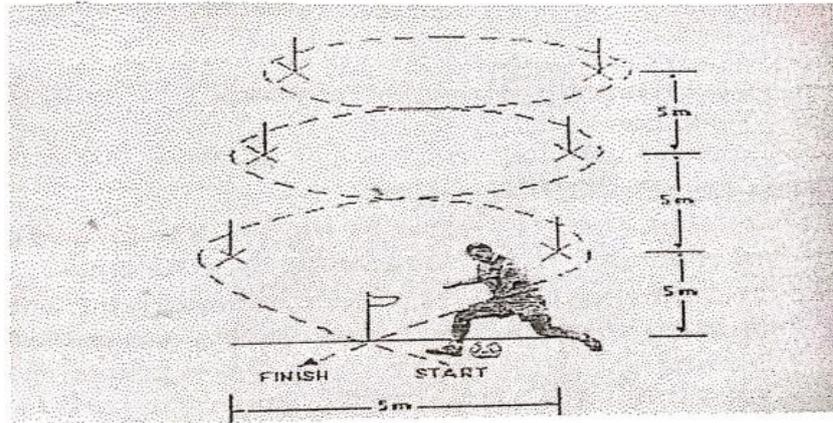
3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian atau suatu penelitian (Arikunto, 2010:161). Menurut sugiyono (2010:60) “ Variabel merupakan objek dari sebuah penelitian, *variable* bebasadalah variabel adalah yang memengaruhi disebut juga yang menyebabkan munculnya variabel independent (terikat). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *variable* bebas (X) dan *variable* terikat(Y)”. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan dribbling *zig-zag* dan Metode Bermain Sementara *variable* terikat (Y) adalah kelincahan *dribbling* Pemain sepakbola

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen artinya sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Adapun instumen yang digunakan untuk memeperoleh data pada pemain PersemaU-17 Kabupaten Tebo ialah tes kelincahan *dribbling*. Tes kelincahan *dribbling* adalah tes dengan menggring bola secepat mungkin melewati rintangan yang telah ditentukan. Tujuannya adalah mengetahui kelincahan dalam *mendribble* bola.

Data diambil melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post test*) *dribbling* sepakbola.



Gambar 3.2 Bentuk tes kelincahan *dribbling zig zag*
Sumber : (Nurhasan, 2001: 161)

Adapun peralatan yang dibutuhkan adalah sebagai berikut

1. *Stopwatch*
2. Pluit
3. Bola
4. Alat tulis
5. *Cone*

Tabel 3.3 Norma tes kelincahan *dribbling*

Jarak	Waktu (detik)	Kategori
15 meter	17,1 detik<	Baik Sekali
	21,1-17,6 detik	Baik
	24,1-21,6 detik	Sedang
	29,1-25,6 detik	Kurang
	29,6 detik>	Buruk

(Sumber : Nurhasan 2001)

3.6 Definisi Operasional

Agar tidak terjadinya salah pemahaman mengenai istilah-istilah pada *variable* yang dimaksudnya didalam judul, maka penulis menganggap perlu untuk menjabarkan istilah-istilah yang berkaitan dengan penelitian adapun istilah-istilah tersebut:

a. *Kelincahan Dribbling*

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah terkontrol.

b. *Dribbling Model Zig-zag*

Adalah gerakan latihan *dribble* berkelok-kelok melewati *conedan* menggerakkan bola dari dari satu titik ke titik lain dengan tujuan untuk merubah arah dengan cepat .

c. *.Metode Bermain*

Metode bermain adalah permainan sepakbola yang ditingkatkan, aturan dan tempat diatur sesuai dengan selera pribadi dan tujuan adalah untuk dapat mempelajari taktik-teknik didalamnya.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua tes yaitu tes awal *dribbling* model *zig-zag*, metode bermain, setelah itu diberikan Latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu. Setelah diberi perlakuan, kemudian dilakukan uji tes kembali yang disebut tes akhir. Data tes

awal dan tes akhir ini diolah, sehingga hasil pengelolaan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima atau tidak.

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Pada aba-aba “SIAP” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “YA” testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis finish.
- c. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu stopwatch tetep berjalan.
- d. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila :

- a. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- b. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- c. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Penilaian :

- a. Waktu yang ditempuh oleh testee dari aba-aba “Ya” sampai ia melewati garis finish.
- b. Diambil nilai tes tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji Hipotesis yang dipergunakan adalah uji-T (T-test). Untuk melakukan uji-t, populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji liliefors yang dikemukakan oleh sudjana (2005:446-467) sebagai berikut

Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{S}$$

Keterangan :

Z_i : Skor baku

x_i : Skor hasil kelincahan *dribbling* sepakbola

\bar{x} : Rata-rata hasil kelincahan *dribbling* sepakbola

S : Simpangan baku

b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi

Normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus: $P(Z < Z_i)$

a. Menghitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i

Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka

$S(Z_i) = \text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i$

$i \leq n$

Keterangan :

N = Jumlah Pemain

- b. Menghitung selisih $f(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
- c. Ambil harga yang paling besar, sebutlah Namanya L_0
- d. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L dalam table dengan $\alpha = 0,05$

3.8.2. Uji Homogenitas

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok dan mempunyai *varians* yang *homogen* atau tidak. Menurut sudjana (2005: 239)” dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut”

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Keterangan :

S_1^2 : *Varianster* besar dari kelincahan *dribbling*

S_2^2 : *varians* terkecil dari hasil kelincahan *dribbling*

Haraga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F table $F_{\alpha}(V_1, V_2)$ Dan

$F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$ bila : $F_{\alpha}(V_1, V_2) < f_{hitung} < F_{\alpha}(V_1, V_2)$: *varians* nilai

homogen $F_{1-\alpha}(V_1, V_2) < f_{hitung} < F_{\alpha}(V_1, V_2)$: *varians* nilai tidak *homogen*.

3.8.3 Uji Hipotesis

Menurut Arikunto (2006 : 306) untuk menguji hipotesis digunakan uji *statistic*” kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari hasil latihan *dribbling* model *zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* sepakbola terdapat peningkatan terhadap peningkatan pre-test dan post-test *one group design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus :

$$T = \frac{M d}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(-1)}}}$$

Keterangan :

- T = Harga t- test yang di cari
- Md = Mean dari perbedaan *post-test* dengan *pre-test*
- Xd = Deviasi masing-masing subjek (d -md)
- $\sum X^2d$ = jumlah kuadrat deviasi
- N = Subjek pada sampel
- d.b. = Ditentukan dengan N -1

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

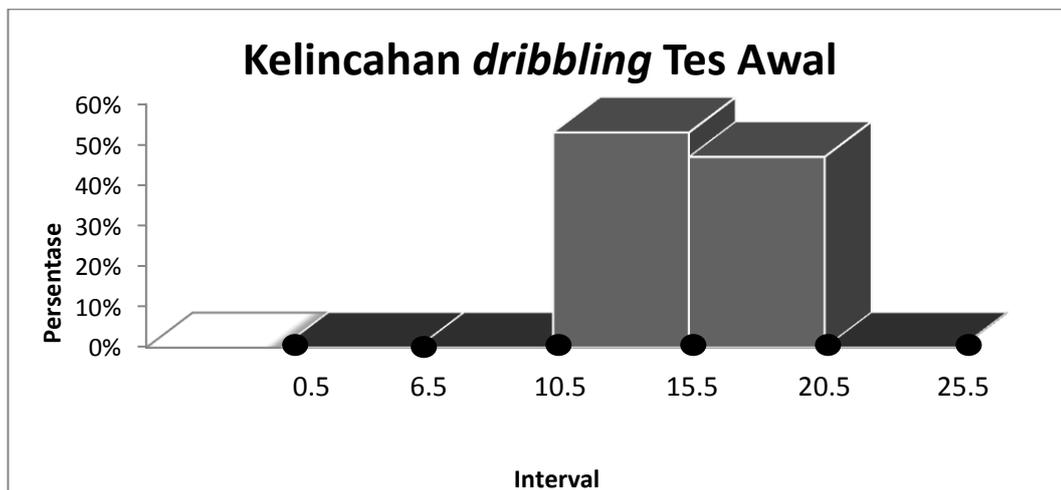
4.1. Deskripsi Data

Data yang dikumpulkan adalah hasil kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo dengan menggunakan sampel sebanyak 15 atlet. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

4.1.1. Deskripsi Data

Tabel 4.1 Data tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

No	Norma	Kategori	F1	%
1.	0.5-5.5	Baik Sekali	0	0%
2.	6-10.5	Baik	7	47%
3.	11-15.5	Sedang	8	53%
4.	16-20.5	Kurang	0	0%
5.	21-25.5	Buruk	0	0%
Jumlah			15	100%

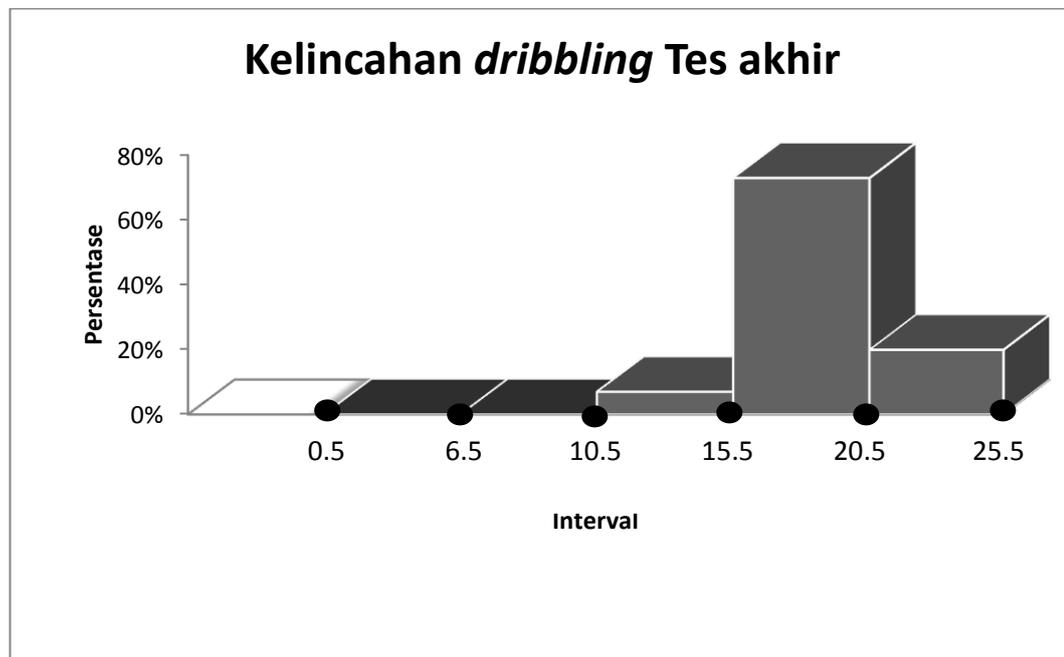


Gambar 4.1 Digram data tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan prosentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 53%.

Tabel 4.2 Data tes akhir kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

No	Norma	Kategori	F1	%
1.	0.5-5.5	Baik Sekali	3	20%
2.	6-10.5	Baik	11	73%
3.	11-15.5	Sedang	1	7%
4.	16-20.5	Kurang	0	0%
5.	21-25.5	Buruk	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 4.2 Digram data tes akhir kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan prosentase 7%.

4.1.2 Analisis Data

Sebelum uji t maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Lilieforts* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelas	Jumlah Pemain	L_{hitung}	$L_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	15	0.1056	0.22	Normal
Tes akhir	15	0.2199		Normal

Berdasarkan tabel 4.3 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat L_{hitung} 0.1056 yang $< L_{tabel}$ 0.22 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2199 yang $< L_{tabel}$ 0, 22. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 15$, $n_2 = 15$, S_1^2 data tes awal = 1.81 dan S_2^2 data tes akhir = 1.26, dan dk penyebut (V_2) = 2 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 1.4393 dengan $F_{tabel} = 3,68$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Jumlah Sampel	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	15	1.4393	3,68	Homogen
Tes Akhir	15			

Dari tabel 4.4 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas variansi dapat dilihat pada lampiran.

4. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	15	11.308	1,7613
Tes Akhir	15		

Dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling* model *zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo.

4.2. Pembahasan

Dribbling zig-zag merupakan suatu jenis bentuk Latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati cones dengan tujuan untuk merubah arah dengan cepat. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan latihan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain.

Saat Latihan *dribbling zigzag* pemain membawa bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak atau cones yang dipasang pada jarak tertentu, atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan sesuai dengan cepat dan menguasai bola dengan benar. Atlet mulai membawa bola pada *cone* pertama lalu membawa bola masuk dan keluar hingga mencapai finis, selanjutnya putar pinggang dan membawa bola hingga ke posisi pertama .

Dengan adanya latihan *dribbling zig-zak* diharapkan memberikan pengaruh terhadap *dribbling* pemain esepakbola. Dari hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17

Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan prosentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 53%. Dibandingkan dengan hasil tes akhir, hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes aakhir kelincahan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan prosentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan prosentase 7%.

Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo.

5.2. Saran

Saran untuk penelitian ini antara lain :

1. Penelitian ini disarankan kepada pelatih untuk memberikan variasi latihan dan lebih terprogram.
2. Selain itu pelatih lebih atusias melakukan tes-tes kondisi fisik lainnya yang bertujuan mengetahui latihan apa saja yang nantinya akan di berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1): 1-10.
- Engkos, Kosasih. (1994). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga .
- Habiburrahman (2020) dengan judul "Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada club sepak bola SMA 9 Merangin
- Hadiana o. (2016) Pengaruh model cooperative learning terhadap Kerjasama dan hasil belajar sepakbola 2 (1)
- Hananto tri. dkk. 2007. *Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan 5*. Yudistira. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta cv. Tambak Kusuma.
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola/>. (Diakses pada tanggal 19 Januari 2022)
- Jonni. (2010). *Dasar-dasar Pendidikan jasmani, padang* UNP press.
- Kiram, Yanuar. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. UNP. Padang.

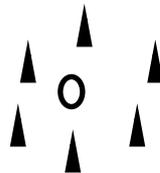
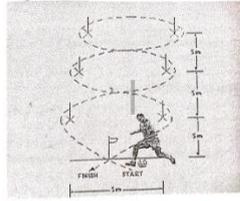
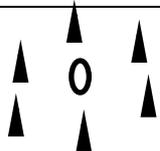
- Kurniawan (2020) latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola sma swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat
- Kurniawan, Feri. 2011. Buku pintar olahraga. Jakarta: Lascar Akasara
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepakbola. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Luxbacher, joseph A. 2001. Sepakbola,langka-langka menuju sukses Jakarta: saka mitra kompetensi
- Mahendra, Agus. (2008). Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik. Bandung : CV Andira.
- Nurhasan, 2000. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga, *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung. Dari :https://kupdf.net/queue/tes-dan-pengukuran-pendidikan-olahraga-drs-nurhasan-m-pd_58c2009ae12e892612add376_pdf?queue_id=-1&x=1643001412&z=MTgwLjI1NC4xNzEuOTc=
- Salim,A. 2008 Buku pintar sepakbola.bandung: nuansa.
- Saprizal (2016) dengan judul”Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pemain club sepakbola Tantan
- Saputra, adhe dkk. 2018. Buku Sepakbola. Jambi: Salim Media Indonesia
- Saputra, adhe dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of sport Science and Coasching* . Vol. 1 No. 1
- Saputra, adhe. (2015). Pengaruh Latihan aktivitasmaze dan target terhadap keterampilan Teknik dasar sepak bola SBB tunas jaya kota jambi.Cerdas sifa Pendidikan,(4)1
- Siswantoyo. 2003. <https://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>
- Subagyo irianto. (2010). Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan "david Lee” untuk sekolah sepakbola (SSB) Kelompok umur 14-15 tahun. *Tesis*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sucipto, Dkk. 2000. Sepakbola. Dapartemen Pendidikan dan kebudayaan Jakarta

- Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Sugiono. 2013. Metode penelitian pendidikan Bandung : alfabeta
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Aifabeta.
- Sugiyono.(2013). Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Beutelstahl, Dieter. (2007). Belajar Bermain Bola Voli Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Sumber:<https://www.google.com/search?q=soccer+fans+info+image+gambar+lapan+sepak+bola&safe>) diakses pada tanggal 25 maret 2021.
- Surakhmad, Winarno, 1998, Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik, Bandung, Tarsito.
- Sukendro & Rasyono. 2020. Pengaruh latihan Bola Reaksi Terhadap kecepatan Pukulan Oi-suki Atlet forkie Kabupaten Batabnghari
- Tryanda, A. 2017. Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan Dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. Skripsi. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Widiastuti, 2011. Tes dan pengukuran Olahraga. PT. Bumi Timur Jaya

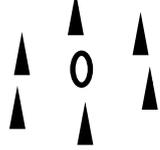
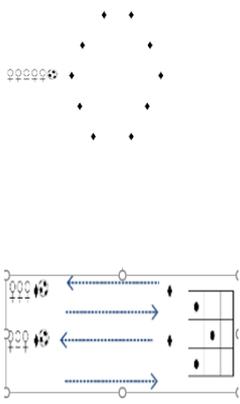
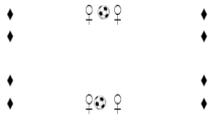
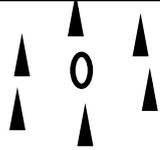
Lampiran 1

Program Latihan *Dribbling Zig-Zag* dan metode bermain

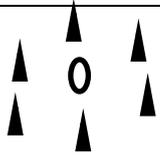
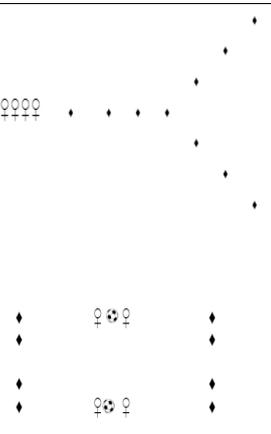
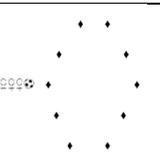
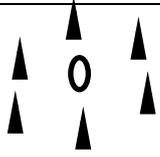
(Tes Awal)

No	Kegiatan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Pengantar dan pemanasan (statis dan dinamis)
2	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Tes awal dribbling model zig zag 	2 repetisi recovery 20 detik		<ul style="list-style-type: none"> - Dijadikan menjadi satu barisan - Melakukan secara bergantian
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Coling down • Evaluasi • penutup 	10 menit		

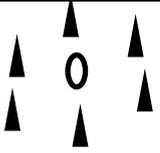
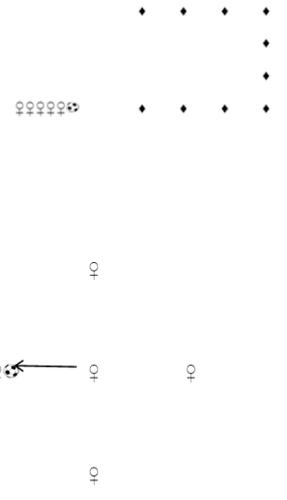
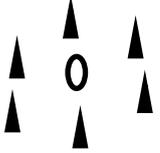
Minggu ke-2

No	kegiatan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - berdoa - pengantar dan pemanasan (statis dan dinamis)
2	Latihan dribbling model zig zag pola lingkaran metode bermain pola memindahkan <i>cone</i>	3 set 6 Repetisi		<ul style="list-style-type: none"> - dijadikan satu barisan - dilakukan secara bergiliran
3	Metode bermain 1vs1	3 game 2 Gol		
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Cooling down • Evaluasi • Penutup 	10 menit		

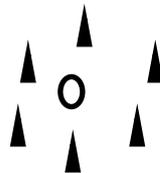
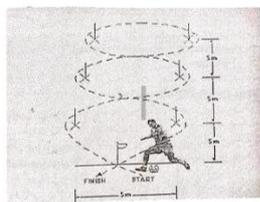
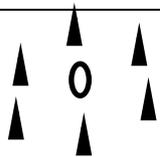
Minggu ke-3

No	Kegiatan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - berdoa - pengantar dan pemanasan (statis dan dinamis)
2	Latihan <i>dribbling</i> model <i>zig zag</i> pola Y metode bermain 1 vs 1	3 set 6 Repetisi Siswa melakukan <i>dribbling</i> membentuk angka 8 secara bergantian.		<ul style="list-style-type: none"> - dijadikan satu barisan - dilakukan secara bergiliran
3	Latihan <i>dribbling</i> model <i>zig zag</i> pola lingkaran	3 set 6 Repetisi		
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Evaluasi • Penutup 	10 menit		

Minggu ke- 4

No	Kegiatan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - pengantar dan pemanasan (statis dan dinamis)
2	Latihan <i>dribbling</i> model <i>zig zag</i> <i>Dribbling</i> kucing-kucingan	3 set 6 Repetisi siswa yang direbut bolanya oleh yang jaga bergantian untuk berjaga ditengah.		<ul style="list-style-type: none"> - dijadikan satu barisan - dilakukan secara bergiliran
3	Metode bermain tembak peluru	3 set 6 Repetisi		
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Evaluasi • Penutup 	10 menit		

(Tes Akhir)

No	Kegiatan	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa • Pemanasan 	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Pengantar dan pemanasan (statis dan dinamis)
2	Inti <ul style="list-style-type: none"> • Tes awal dribbling model zig zag 	2 repetisi recovery 20 detik		<ul style="list-style-type: none"> - Dijadikan menjadi satu barisan - Melakukan secara bergantian
	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Coling down</i> • Evaluasi • penutup 	10 menit		

Lampiran 2

Hasil Tes awal dan tes akhir *Dribbling*

No	Nama Pemain	Tes Awal	Keterangan
1	Muhammad Ilham	17 detik	Baik Sekali
2	Farengki	18 detik	Baik
3	Gilang	18 detik	Baik
4	Muhammad Aldi	19 detik	Baik
5	Nawan	17 detik	Baik Sekali
6	Yoga	20 detik	Baik
7	Johan	19 detik	Baik
8	Deden	20 detik	Baik
9	Yanto	21 detik	Baik
10	Diki	20 detik	Baik
11	Hengki	20 detik	Baik
12	Nanda	21 detik	Baik
13	Faizal	21 detik	Baik
14	Faris	19 detik	Baik
15	Zikrila	20 detik	Baik

Hasil Tes akhir *Dribbling*

No	Nama Pemain	Tes Akhir	Keterangan
1	Muhammad Ilham	16 detik	Baik Sekali
2	Farengki	17 detik	Baik Sekali
3	Gilang	16 detik	Baik Sekali
4	Muhammad Aldi	18 detik	Baik
5	Nawan	16 detik	Baik Sekali
6	Yoga	18 detik	Baik
7	Johan	17 detik	Baik Sekali
8	Deden	18 detik	Baik
9	Yanto	18 detik	Baik
10	Diki	18 detik	Baik
11	Hengki	18 detik	Baik
12	Nanda	19 detik	Baik
13	Faizal	20 detik	Baik
14	Faris	17 detik	Baik Sekali
15	Zikrila	18 detik	Baik

Lampiran 3

Perhitungan Data

No	Awal	Akhir	Gain
1	17	16	1
2	18	17	1
3	18	16	2
4	19	18	1
5	17	16	1
6	20	18	2
7	19	17	2
8	20	18	2
9	21	18	3
10	20	18	2
11	20	18	2
12	21	19	2
13	21	20	1
14	19	17	2
15	20	18	2
Jumlah	290	264	26
Rataan	19.33	17.60	
SB	1.35	1.12	
V	1.81	1.26	

Lampiran 4

Uji Normalitas Tes awal

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	{F(Zi)-S(Zi)}
1	17	2	2	-1.73	0.0401	0.133	-0.0932
2	18	2	4	-0.99	0.1711	0.267	-0.0956
3	19	3	7	-0.24	0.4013	0.467	0.0654
4	20	5	12	0.50	0.7088	0.800	0.0912
5	21	3	15	1.24	0.8944	1.000	0.1056

Uji Normalitas Tes Akhir

No Urut	Skor Test	F1	Fk	(Z1)	F(Zi)	S(Zi)	{F(Zi)-S(Zi)}
1	16	3	3	-1.43	0.0735	0.200	0.1265
2	17	3	6	-0.54	0.2912	0.400	0.1088
3	18	7	13	0.36	0.6368	0.867	0.2299
4	19	1	14	1.25	0.8944	0.933	0.0389
5	20	1	15	2.14	0.9842	1.000	0.0158

Lampiran 5

Uji Hiotesis

Uji t Hipotesis

Subjek	d	Xd (d-Md)	X2d
1	1	-0.73	0.533
2	1	-0.73	0.533
3	2	0.27	0.073
4	1	-0.73	0.533
5	1	-0.73	0.533
6	2	0.27	0.073
7	2	0.27	0.073
8	2	0.27	0.073
9	3	1.27	1.613
10	2	0.27	0.073
11	2	0.27	0.073
12	2	0.27	0.073
13	1	-0.73	0.533
14	2	0.27	0.073
15	2	0.27	0.073
Jumlah	26		4.934

$$Md = \frac{\sum d}{n}$$

$$= \frac{26}{15}$$

$$= 1.73$$

$$t \text{ hitung} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{1.73}{\sqrt{\frac{4.934}{(15 \times 14)}}}$$

$$= \frac{1.73}{\sqrt{\frac{4.934}{210}}}$$

$$= \frac{1.73}{\sqrt{0.023493}}$$

$$= \frac{1.73}{0.153274}$$

$$= 11.308$$

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Saat Pemain melakukan Pemanasan



Gambar 2. Dribbling Permainan Kucing-kucingan



Gambar 3. Dribbling zig zag dengan pola segi T



Gambar 4. Dribbling Membentuk huruf N



Gambar 5 Menghindari Bola Peluru



Gambar 6 Dribbling Memindahkan Cone



Gambar 7 Dribbling Zig zag Pola Y

HASIL TES KELINCAHAN DRIBBLING SEPAKBOLA

PERSEMA U-17 KABUPATEN TEBO

Hari/tanggal : Kamis 03-03-2022

Tempat : Lapangan Persema

No	Nama	TES	
		1	2
1	Muhammad Ikham	19 detik	16 detik
2	Farengki	20 detik	17 detik
3	Gilang	18 detik	16 detik
4	Muhammad aldi	19 detik	18 detik
5	Nawan	18 detik	16 detik
6	Yoga	20 detik	18 detik
7	Johan	19 detik	17 detik
8	deden	21 detik	18 detik
9	Xanto	20 detik	18 detik
10	Diki	19 detik	18 detik
11	hengki	20 detik	18 detik
12	Nanda	21 detik	19 detik
13	Faizal	22 detik	20 detik
14	Faris	19 detik	17 detik
15	Zikri	20 detik	18 detik
16			
17			
18			
19			
20			

HASIL TES KELINCAHAN DRIBBLING SEPAKBOLA

PERSEMA U-17 KABUPATEN TEBO

Hari/tanggal : Rabu 02-02-2022

Tempat : Lapangan Persema

No	Nama	TES	
		1	2
1	Muhamad Iham	19 detik	17 detik
2	Fatengki	20 detik	18 detik
3	Gilang	21 detik	18 detik
4	Muhammad aldi	20 detik	19 detik
5	Nawan	19 detik	17 detik
6	Yoga	21 detik	21 detik
7	Johan	21 detik	19 detik
8	deden	22 detik	20 detik
9	Yanto	23 detik	21 detik
10	Diki	22 detik	20 detik
11	hengki	22 detik	20 detik
12	Nanda	23 detik	21 detik
13	Faizal	23 detik	21 detik
14	Faris	22 detik	19 detik
15	Zikri	23 detik	20 detik
16			
17			
18			
19			
20			



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 444/UN21.3/PT.01.04/2022
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

31 Januari 2022

Yth. **Pengurus Persema U-17 Kab. Tebo**
Di
Provinsi Jambi

Dengan hormat,

Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama : Irfan Wahyudi
NIM : K1A118144
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Dr. Drs. Ilham, M.Kes
2. Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd

Akan melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul:
“Pengaruh Latihan Dribbling Model Zig Zag dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pemain Persema U-17 Kab. Tebo”

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari tanggal **21 Januari s.d 25 Februari 2022**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

Wakil Dekan BAKSI,

Delita Sartika, S.S., M.ITS., Ph.D
NIP 198110232005012002





OFFICIAL CLUB PERSEMA FC
DESA SEMABU
KECAMATAN TEBO TENGAH

Alamat : Desa Semabu Kecamatan Tebo Tengah

Kode pos : 37571

SURAT KETERANGAN

No : / /PSM/1/2022

Saya yang bertanda tangan dibawah ini pengurus Persema U-17 menerangkan bahwa:

Nama : Irfan Wahyudi
Nim : K1A118144
Program studi : Pendidikan olahraga dan Kesehatan
Fakultas : FKIP
Universitas : Jambi

Nama tersebut diatas telah melakukan penelitian di lapangan persema kabupaten tebo pada tanggal **21 Januari S.d 25 Februari 2022** dengan judul :

“ Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode bermain terhadap Kelincahan *Dribbling* Pemain Sepakbola ersema U -17 Kabupaten Tebo “

Demikian surat keterangan ini diberikan agar dapat dipergunakan sepenuhnya

Semabu 25 Februari 2022

PENGURUS PERSEMA



Alvin hasani

CURIKULUM VITAE

Data pribadi



Nama	:Irfan Wahyudi
Tempat, tanggalahir	:Semabu, 17-06-1999
Jeniskelamin	:laki-laki
Agama	:islam
Fakultas/prodi	: FKIP/ PORKES
Status perkawinan	:Belum Kawin
Kewarnegaraan	:indonesia
Kesehatan	
Tinggi	:166
Berat badan	: 58
Golongan darah	: ab
Alamat	: semabu rt 02 , kab.tebo kecamatan tebo. tengah
No. Telp/HP	: 082180601727
Email	: Irfanwahyudi241219@gmail.com
Nama orang tua	
Ayah	: subha
Ibu	: nuraini
Pekerjaan orang tua	
Ayah	: petani
Ibu	: Ibu rumah tangga
Alamat orang tua	: semabu rt 02, kab.tebo kecamatan tebo.tengah

Latarbelakang

Sekolah dasar (SD)	: SD 52 semabu
Sekolah menengah pertama	: SMP 28 Kabupatentebo
Sekolah menengah atas	: MAN 2 KABUPATEN TEBO
Perguruan tinggi	: UNIVERSITAS JAMBI (2018 – sekarang)