

**PENGARUH LATIHAN SATU KAKI DAN LATIHAN DUA KAKI  
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA UKM SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016/2017**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Apreza Tryanda**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN SATU KAKI DAN DUA KAKI TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN 2016/2017

Oleh

**Apreza Tryanda**

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung kurang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan satu kaki dan dua kaki. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan *dribbling*. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan satu kaki dan dua kaki memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung  $3,01 > t\text{-tabel } 2,101$  dan latihan dua kaki dengan nilai 2,56. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara latihan dengan satu kaki dan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* UKM sepakbola Universitas Lampung. Latihan dengan satu kaki memberikan pengaruh yang lebih signifikan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

**Kata kunci** : Pengaruh, *dribble*, latihan satu kaki, latihan dua kaki, sepakbola

## **ABSTRACT**

### **EFFECT OF TRAINING ONE LEGS AND TRAINING TWO FEET ON DRIBBLE SKILLS ON UKM SECRETS UNIVERSITY LAMPUNG YEAR 2016/2017**

**BY**

**Apreza Tryanda**

*The problem in this research is dribble skill in football UKM Lampung University less maximal. This study aims to determine the effect difference by giving a treatment that is one leg and two leg exercises. The type of research used is a quasi experiment with a sample of 20 people. Data collection techniques use dribbling skill instruments. Data analysis using t-test data analysis technique. The results showed that the exercise with one foot gave a significant influence with the t-count value of  $3.01 > t\text{-table } 2.101$  and the two-leg exercise with the value of 2.56. The results of this study indicate that exercise with one foot provides a better effect to improve dribble skills in Lampung University football UKM*

*Keywords: dribble, one-leg workout, two-leg training*

**PENGARUH LATIHAN SATU KAKI DAN LATIHAN DUA KAKI  
TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* PADA UKM SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016/2017**

**Oleh**

**Apreza Tryanda**

**Skripsi  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan  
Pada  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

**Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN SATU KAKI DAN  
LATIHAN DUA KAKI TERHADAP  
KETERAMPILAN DRIBBLE PADA UKM  
SEPAKBOLA UNIVERSITAS LAMPUNG  
TAHUN 2016/2017**

**Nama Mahasiswa : Apreza Tryanda**

**Nomor Pokok Mahasiswa : 1343051002**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan : Ilmu Pendidikan**

**Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**  
NIP 19601231 198803 1 018

**Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**  
NIP 19581210 198712 1 001

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

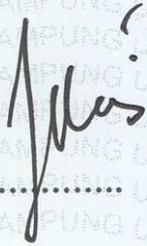
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua**

**: Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**



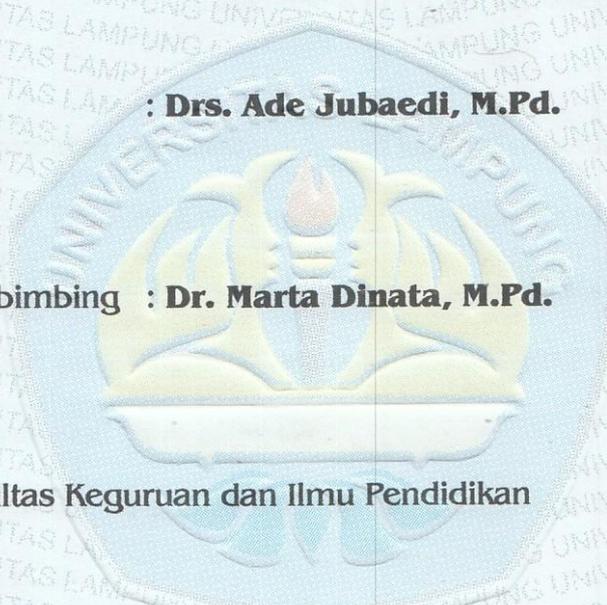
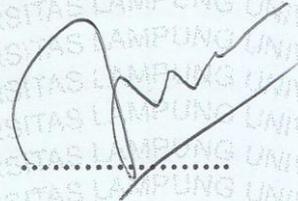
**Sekretaris**

**: Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



**Penguji**

**Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum**

**19590722 198603 1 003**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 03 Agustus 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Apreza Tryanda

NPM : 1343051002

Tempat Tanggal Lahir : Sukorejo 27 april 1995

Alamat : Sukorejo RT1 / RW1 Pardasuka Pringsewu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul ” Pengaruh Latihan Satu kaki dan Latihan Dua Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pada UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016/2017 ” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 Maret s.d 2 April 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.



Lampung, Agustus 2017

Apreza Tryanda

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Apreza Tryanda lahir di Sukorejo Kecamatan Pardasuka, Pringsewu pada tanggal 27 April 1995, sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Dahebi dan ibu Thohiyah

Pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) di Taman Kanak-kanak Yasmida 2, Kresnomulyo selesai pada tahun 2001, Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Sukorejo, Pardasuka selesai pada tahun 2007, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Mts Negeri 1 Pringsewu selesai pada tahun 2010, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Ambarawa pada tahun 2013. Tahun 2013, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2016, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata di desa Sendang Muyo Kecamatan Sendang Agung, Lampung Tengah. Pada tahun 2016 Penulis melakukan Program Pengalaman Lapangan di SMP PGRI Sendang Agung, Kecamatan Sendang Agung, Lampung Tengah.

## **Motto**

Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang yang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah. (Thomas Alva Edison)

Usaha keras tak akan mengkhianati.

(Apreza Tryanda)

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

**Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT, kupersembahkan karya kecilku ini kepada:**

**Mama dan Papaku tercinta yang telah mendidikku sejak kecil dan tiada pernah lelah memberi semangat dan mendoakan anak-anaknya;**

**kak Yeni Fera Yusnita, Abang Ferlin Dwi sula dan Kekasihku Rezki Erfinda Dinar yang telah mendukung dan memberiku motivasi.**

**Teman-teman FKIP Unila, Prodi Penjas khususnya, Teman-teman di UNILA FC , juga Rekan-rekan terdekat saya terima kasih atas semua bantuannya.**

**Para pendidikku yang ku hormati, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan**

**Almamaterku, Universitas Lampung.**

## SANWACANA

*Assalamualaikum. Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unila.

Dengan Judul **“Pengaruh Latihan Satu kaki dan Dua Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pada UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016/2017”** Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswanti Rini, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd. selaku Kaprodi Penjaskesrek Universitas Lampung
4. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. selaku Pembimbing pertama dan sekaligus dosen pembimbing akademik (PA) atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku dosen Pembimbing Kedua atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd. selaku Pembahas atas kesediannya untuk memberikan bimbingan, waktu, saran dan kritik kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Penjaskes yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Ketua Umum UKM Sepakboja Universitas Lampung yang telah memberi izin penulis melakukan penelitian.
9. Sahabat terdekat saya Muhamad Joko, Rizki Adhi , Angga F, Bima, Fikri, Isnawan, FeLinda, Rena, Arin, Heru, Dhanar, Randa, Agung yang sudah meluangkan waktu untuk membantu dan juga tempat saya berkeluh kesah dalam segala hal dan teman-teman saya Penjas Unila 2013 .
10. Kakak tingkat Penjas, Adik tingkat Penjas, juga rekan-rekan KKN saya, terima kasih atas segala doa, saran, dukungan dan juga motivasi yang selalu kalian berikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, aamiin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, Juni 2017  
Penulis

Apreza Tryanda

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Hakikat Olahraga .....	7
1. Pendidikan Olahraga .....	8
2. Pola Pembinaan Prestasi .....	9
3. Pembinaan Bakat.....	11
4. Keterampilan Gerak .....	13
B. Belajar Motorik .....	14
C. Permainan Sepakbola .....	20
1. Teknik Dasar Sepakbola .....	22
2. Menggiring Bola .....	23
D. Latihan.....	29
1. Latihan Satu Kaki .....	32
2. Latihan Dua Kaki.....	33
E. Kerangka Berpikir .....	35
F. Hipotesis.....	38
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian .....	39
C. Desain Penelitian.....	40

D. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel .....	42
E. Metode Pengumpulan Data .....	42
F. Instrumen Penelitian .....	43
G. Prosedur Penelitian .....	45
1. Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) .....	45
2. Perlakuan.....	46
3. Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) .....	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
1. Uji Normalitas.....	50
2. Uji Homogenitas.....	51
3. Uji Hipotesis.....	52
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A Deskripsi Data.....	54
B Analisis Data .....	56
1. Uji Normalitas .....	56
2. Uji Homogenitas .....	58
3. Uji Hipotesis .....	59
C Pembahasan .....	60
 <b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran.....	63
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 65
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 67

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Skala Penilaian Menggiring Bola .....	43
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen .....	54
3. Hasil Uji Normalitas .....	57
4. Hasil Uji Homogenitas.....	58
5. Hasil Analisis Uji t Perbedaan .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga .....	10
2. Pembinaan Prestasi .....	12
3. Skema Terjadinya Gerak.....	15
4. Lapangan Sepakbola .....	21
5. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Dalam .....	27
6. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	28
7. Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Bagian Luar .....	29
8. Desain Penelitian .....	40
9. Skema Pembagian Kelompok dengan Cara Ordinal Pairing .....	41
10. Gambar Instrumen Keterampilan <i>Dribbling</i> .....	44
11. Diagram Kelompok Latihan Menggunakan Satu Kaki.....	55
12. Diagram Kelompok Latihan Menggunakan Satu Kaki.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Tes Keterampilan Dribble.....	68
2. Ordinal Pairing.....	69
3. Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Satu Kaki.....	70
4. Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan Dua Kaki.....	71
5. Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Satu Kaki.....	72
6. Data Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan Dua Kaki.....	73
7. Data Hasil Latihan Satu Kaki.....	74
8. Data Hasil Latihan Dua Kaki.....	75
9. Uji normalitas data tes awal Latihan Satu Kaki.....	76
10. Uji normalitas data tes akhir Latihan Satu Kaki.....	77
11. Uji normalitas data tes Awal Latihan Dua Kaki.....	78
12. Uji normalitas data tes Akhir Latihan Dua Kaki.....	79
13. Uji homogenitas data Kelompok Latihan Satu Kaki.....	80
14. Uji homogenitas data Kelompok Latihan Dua Kaki.....	81
15. Uji hipotesis data Kelompok Latihan Satu Kaki.....	82
16. Uji hipotesis data Kelompok Latihan Dua Kaki.....	84
17. Uji hipotesis data Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	86
18. Tabel Z.....	88
19. Tabel Uji Normalitas.....	89
20. Tabel Uji t.....	90
21. Tabel Uji Homogenitas.....	91
22. Foto-foto.....	92
23. Belangko bimbingan.....	95
24. Izin penelitian.....	96

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia. Sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan prasarana dan sarana, permasalahan, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya. Sepakbola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama,yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan.

Melihat dari antusias dan kompetisi-kompetisi sepakbola yang ada, sehingga suatu tim sepakbola dituntut untul suatu prestasi ataupun kemenagnan dalam suatu kompetisi. Menurut UU Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang

membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi hanya akan dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang professional.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Seiring dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki keterampilan dalam sepakbola seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* ataupun lainnya yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan, begitu pula di UKM sepakbola Universitas Lampung sendiri keterampilan sepakbola masih kurang padahal telah dijelaskan bahwa keterampilan sepakbola dibutuhkan untuk sebuah pertandingan, salah satunya yaitu menggiring bola atau *dribble*. Di UKM sepakbola Universitas Lampung

sendiri untuk *dribble* masih kurang, seperti kelincuhan saat menggiring dan masih sering lepas kontrol dalam menggiring bola.

Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin, untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik tentunya diperlukan latihan khusus. Banyak kita lihat pemain-pemain profesional memiliki keterampilan menggiring bola yang hebat, seperti Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Neymar dan pemain dunia lainnya adalah pemain yang memiliki keterampilan *dribble* diatas rata-rata, para pemain dunia tersebut sering menunjukkan keterampilan menggiring yang memukau saat pertandingan, bahkan keterampilan tersebut dilakukan untuk melewati penjaga gawang dan mencetak gol.

Menurut hasil pengamatan dan observasi di UKM Sepakbola Universitas Lampung, didasarkan data yang diperoleh atlet atau siswa memiliki berbagai tingkat keterampilan sepakbola yang berbeda dari atlit satu dengan atlit yang lainnya khususnya *dribble*. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang ” Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Dua Kaki Terhadap Keterampilan *Dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung 2016/2017 “.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keterampilan bermain sepakbola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola dan belum dikuasai oleh pemain UKM sepakbola Universitas Lampung.
2. Teknik menggiring bola pemain UKM sepakbola Universitas Lampung masih banyak yang belum menguasai.
3. Masih ada peserta UKM sepakbola Universitas Lampung yang kesulitan melakukan *dribble* pada saat berusaha melewati musuh.
4. Pemain di UKM sepakbola Universitas Lampung masih belum tenang saat menguasai bola.

### **C. Batasan Masalah**

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu pengaruh latihan dengan satu kaki dan dua kaki terhadap keterampilan *dribble shooting* pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan satu kaki terhadap keterampilan *dribbling Shooting* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?

2. Apakah ada pengaruh latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribbling Shooting* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?
3. Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan menggunakan satu kaki dengan latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribbling Shooting* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan satu kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?
3. Untuk mengetahui Manakah yang lebih baik antara latihan menggunakan satu kaki dengan latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribbling* pada UKM sepakbola Universitas Lampung?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi atlet  
Meningkatkan keterampilan sepakbola atlit khususnya *dribble*.
2. Bagi pelatih  
Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam hal *dribble* dalam permainan sepakbola.

3. Bagi UKM sepakbola Universitas Lampung

- a. Salah satu pertimbangan dalam melaksanakan pembinaan dan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan sepakbola pada UKM sepakbola Universitas Lampung.
- b. Untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang latihan untuk meningkatkan keterampilan sepakbola khususnya *dribble* dalam permainan sepakbola.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan sepakbola.

Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran dalam permainan sepakbola.

5. Bagi Program Studi

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, didalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Olahrga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan-aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun *Sport*. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang

bersifat *games* sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli. Olahraga dalam bentuk *sport* sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan sepakbola semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi sepakbola.

### **1. Olahraga Pendidikan**

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan. Adapun ruang lingkup olahraga pendidikan sesuai dengan Badan Standar Nasional Pendidikan (2006) sebagai berikut :

- a) Permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan.
- b) Aktifitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.
- c) Aktifitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan lainnya.
- d) Aktifitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
- e) Aktifitas air meliputi : permainan air, keterampilan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang, serta lainnya.
- f) Pendidikan luar kelas meliputi : piknik, pengenalan lingkungan.

- g) Kesehatan meliputi : penanaman budaya sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat dan lainnya.

## **2. Pola Pembinaan Prestasi**

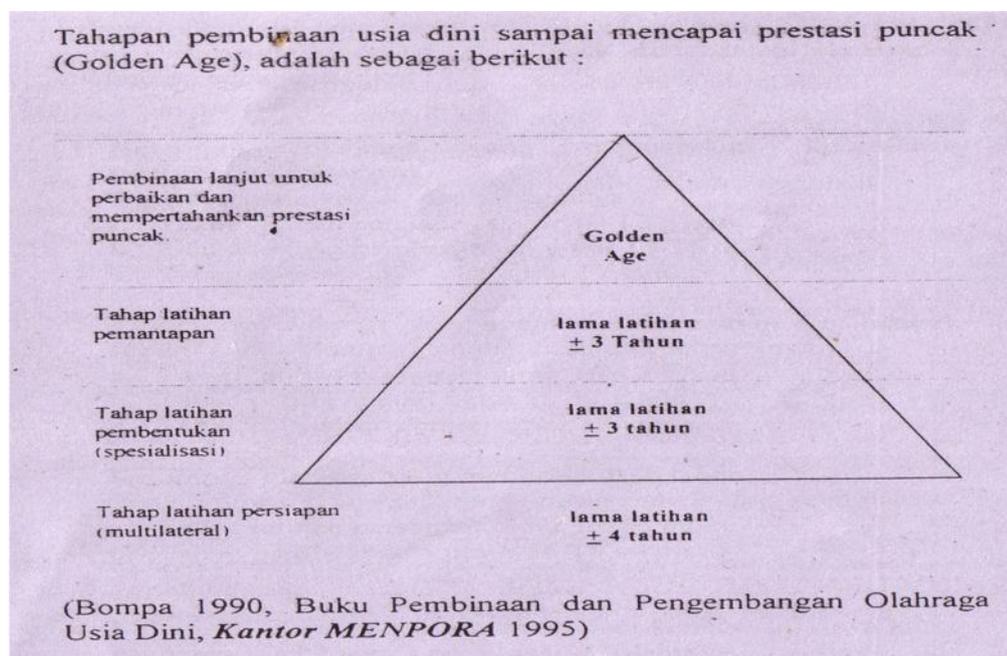
Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam mengembangkan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh.

Kristiyanto (2012:12) yang menyatakan bahwa dalam lingkup olahraga prestasi tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya, artinya bahwa pihak seharisnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dalam menentukan prestasi gemilang. Model pembinaan prestasi olahraga bentuk segitiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambungan. Dikatakan bersinambungan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program permasalahan dan pembibitan prestasi.

Untuk mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi-kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi tersebut. Oleh karena itu semakin sering kompetisi maka semakin besar mendapatkan atlet berprestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina dan ditangani secara serius dan

terpantau. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi mencapai prestasi.

Pondasi atau landasan yang kokoh harus disiapkan sebelum puncak sebuah bangunan bisa dikerjakan. Ilustrasi di atas tepat jika digunakan untuk menggambarkan kondisi pembinaan olahragawan untuk mencapai prestasi dengan kekuatan utamanya adalah pertandingan yang kompetitif.



**Gambar 1.** Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga (Bompa 1990, Buku Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini, Kantor MENPORA 1995).

Prestasi puncak dan penampilan seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang dengan waktu kurang lebih berkisar antara 8 hingga 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia

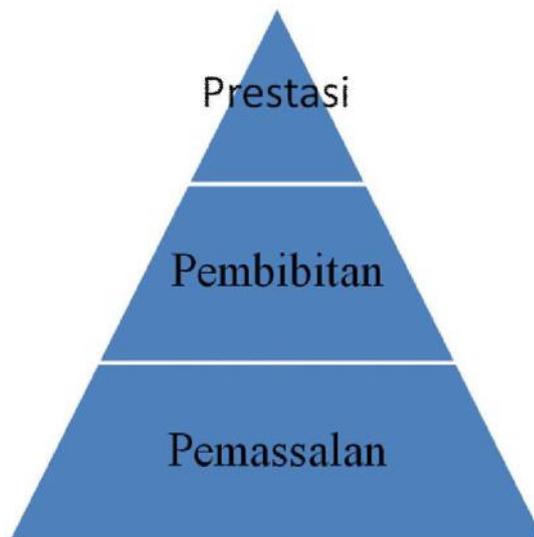
7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

### **3. Pembinaan Bakat**

Pembinaan bakat sendiri didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seorang pelatih dalam melihat kemampuan seorang atlet dari latihannya maupun seleksi yang dilakukannya, sesuai dengan kemampuan dan SDM (Sumber Daya Manusia) yang diperlukan sesuai Kebutuhan guna mencapai prestasi yang setinggi – tingginya. Tujuan dilakukannya pemanduan bakat adalah memperkirakan peluang seorang atlet berpeluang menyerap program latihan yang diberikan peatih untuk memperoleh prestasi yang telah dicanangkan.

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan prestasi termasuk di dalamnya adalah olahraga atletik, sepakbola dan sepak takraw diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional. Untuk meningkatkan pembinaan kualitas

atlet sepakbola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah event atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen – komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi (Kamiso)



**Gambar 2.** Pembinaan Prestasi  
Kamiso (1991)

Apabila salah satu komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet sepakbola yang berkualitas, perlu diadakannya pemassalan olahraga sepakbola, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukkan pada tahap pembibitan. Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program – program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan

berjalanya tahapan – tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet maupun tim sepakbola yang berkualitas dan berprestasi.

#### **4. Keterampilan Gerak**

Keterampilan, menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien, dan adaptable. Menurut Lutan (1988:95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Menurut Lutan (1988:305) belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahapan yaitu : (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis.

##### **1. Tahap Kognitif**

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan gerak membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerpan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini

gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

## 2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

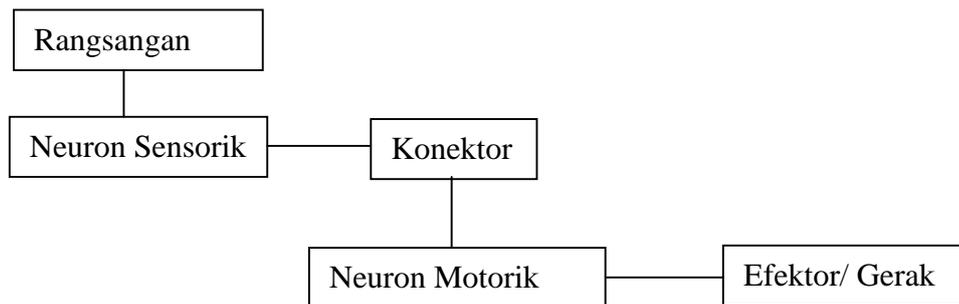
## 3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

## **B. Belajar Motorik**

Menurut Lutan (1988) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

Gerak terjadi karena adanya hantran implus oleh sel-sel saraf, belajar motorik adalah suatu kegiatan yang berupa gerak secara sadar dilakukan seseorang. Skema terjadinya gerak dapat dilihat pada gambar berikut :



**Gambar 3.** Skema Terjadinya Gerak  
(Purnomo, 2009)

Pada awalnya sebuah gerak diawali oleh sebuah rangsangan, misalnya rangsangan itu sebuah intruksi menendang kemudian akan diterima oleh neuron sensorik atau saraf penerima rangsangan yang tugasnya meneruskan ke konektor yaitu otak pusat daripada sistem saraf, otak akan memproses ransangan yang diterima, jika rangangan itu adalah sebuah intruksi untuk menendang makan otak akan mengirimkan pesan yang disampaikan oleh neuron motorik yaitu saraf motorik dengan otot-otot akan merespon pesan yang diterimanya dan merealisasikan menjadi sebuah gerak yaitu menendang.

Belajar motorik memiliki beberapa unsur sebgai berikut :

1. Belajar motorik adalah suatu proses

Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang member pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll ) itu sendiri.

2. Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon

Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor – faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya, kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).

3. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen

Keterampilan motorik yang dikuasai dan dipelajari oleh siswa/ atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama.

4. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman

Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.

5. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif

Atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini

mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

### **1) Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

### **2) Tahap Asosiatif (Fiksasi)**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah

melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

### **3) Tahap Otomatis**

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Menurut Lutan (1988) dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.
- b. Kesempatan belajar. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.
- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.
- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.

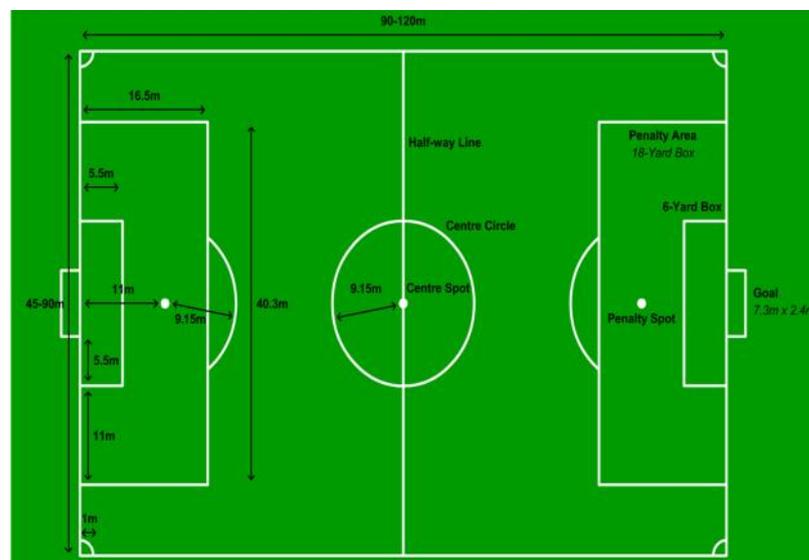
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

### **C. Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Karena itu berhati – hatilah di sepanjang pertandingan untuk menjaga tangan agar jangan sampai menyentuh bola. Pemain yang diperbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. Itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola ini disebut *handball*. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut (Nugraha, 2012: 23).

Suatu tim sepakbola atau yang lazim disebut dengan kesebelasan terdiri dari 11 pemain termasuk kiper. Jumlah 11 pemain ini merupakan keharusan jika kalian memainkan satu pertandingan yang dimainkan bersifat resmi. Namun dalam pertandingan yang tidak resmi jumlah pemain boleh saja kurang dari 11 pemain. Keadaan ini sering dapat ditemui dalam sesi latihan yang

dilakukan oleh 2 tim di mana masing – masing hanya melibatkan 5-6 pemain (Nugraha, 2012:29). Menurut A. Sarumpaet (1992) agar peraturan-peraturan permainan ditaati oleh pemain pada saat permainan atau pertandingan berlangsung maka ada wasit dan hakim garis yang memimpin atau mengawasi pertandingan tersebut. Setiap pelanggaran yang dilakukan oleh pemain ada sanksinya (hukumnya), oleh karena itu kedua kesebelasan diharapkan bermain sebaik mungkin serta memelihara sportifitas.



**Gambar 4.** Lapangan Sepakbola

Sepakbola mempunyai tujuan yang sangat sederhana, yaitu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola dari lawan. Apabila unsur unsur yang menunjang dalam mencapai tujuan permainan maka tujuan tersebut akan dapat dengan mudah tercapai.

### 1. Tehnik Dasar Sepakbola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh para pemain. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar, oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepakbola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepakbola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepakbola, teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola. Hal yang sama dikemukakan oleh Soekatamsi (1988:34), bahwa Teknik bermain sepakbola dibagi menjadi dua yaitu : (1) Teknik tanpa bola, (2) Teknik dengan bola . unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari : (1) Lari cepat dan mengubah arah, (2) Melompat dan meloncat, (3) Gerak tipu tanpa bola dan, (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

Teknik dengan bola pada dasarnya yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama

Menurut Robert Koger (2007: 19) bahwa teknik dasar permainan sepakbola adalah :

1. Mengoper (*passing*).
2. Menghentikan dan menerima bola (*stoping*).
3. Menyundul bola (*heading*).
4. Menggiring bola (*dribbling*).
5. Melakukan lemparan kedalam(*throw-in*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan

## **2. Menggiring bola**

Menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus – menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak – gerik pemain lainnya (Robert Koger, 2007: 51).

Menurut (Robert Koger, 2007:51) ada konsep dasar yang harus dikuasai :

- (1).Bola didalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak diantara bola danlawan, supaya lawan tidak mudah

untuk merebut bola (2). Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, (3). Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, (4). Pada waktu 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, (5). Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri dalam menggiring bola selama tetap menguasai bola. Sukatamsi (1988:158) berpendapat bahwa *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. *Dribbling* tidak hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan, akan tetapi *dribbling* juga dapat dilakukan untuk melewati lawan dan juga untuk menahan bola agar tidak direbut oleh lawan, oleh karena itu kemahiran dalam *dribbling* sangat perlu dikuasai dalam bermain sepakbola.

Adapun tujuan dari *dribbling* menurut Sukatamsi (1988:158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat dan 3) menahan bola tetap dalam penguasaan,

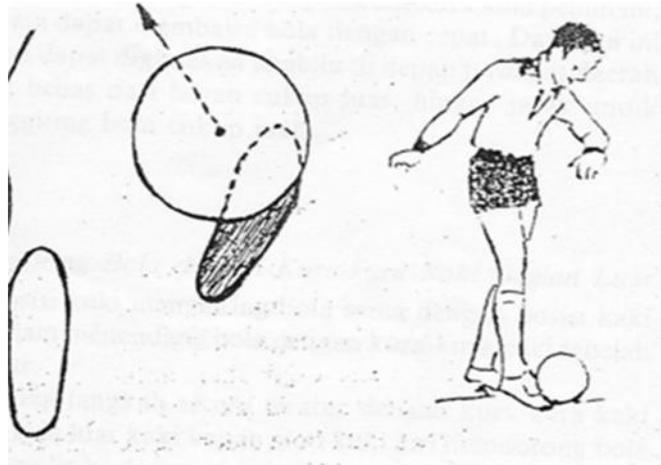
menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk dapat *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus menerus atau *continue* dan tentunya secara terprogram yang nantinya akan menjadi kebiasaan dan kemahiran sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (1988: 158) adalah sebagai berikut : 1) bola didalam penguasaan pemain tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol. 2) didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan. 3) bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki. 4) pada waktu *dribbling* pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan. 5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut maka nantinya akan mudah saat akan melakukan gerakan *dribbling*, sehingga bola mudah dikuasai.

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menurut Soekatamsi (1988: 159-160) pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan tiga bagian kaki

yaitu, (1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh”. Dari ketiga bagian kaki tersebut, dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan salah satu bagian kaki saja maupun mengkombinasikan antara bagian-bagian kaki tersebut. Adapun pelaksanaan dari ketiga cara menggiring bola tersebut menurut Sukatamsi (1988: 159-163) adalah sebagai berikut :

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Cara melakukannya adalah :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
  - b) Kaki yang digunakan dalam menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
  - c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



**Gambar 5.** Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Bagian Dalam  
A. Sarumpaet (1992:25)

*Dribbling* dengan menggunakan kaki kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hasil ini akan menyebabkan lawan akan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain akan dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Menurut A. Sarumpaet, (1992:25) mengatakan, *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu *dribbling*.

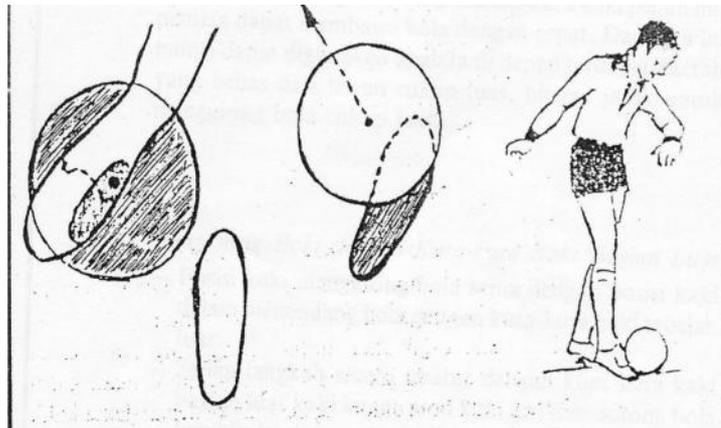
## 2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

Posisi kaki sama dengan posisi kaki saat menendang menggunakan kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan untuk *dribbling* sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki.

Cara melakukannya adalah :

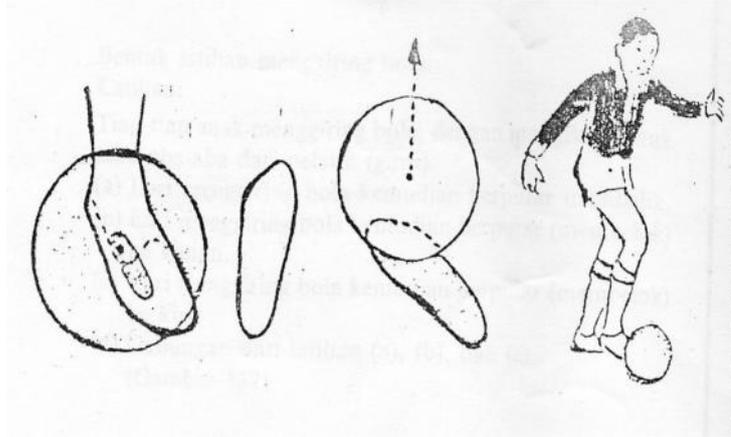
- a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.

- b) Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki.



**Gambar 6.** Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki  
(A. Sarumpaet).

3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar Cara melakukannya adalah :
  - a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.
  - b. 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.
  - c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



**Gambar 7.** Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Bagian Luar (A. Sarumpaet).

Dalam melakukan latihan *dribbling* seharusnya tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya yaitu kiri dan kanan. Hal tersebut harus dilatih sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam penguasaan bola yang baik dan tentunya secara akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dalam pelaksanaan *dribbling* melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki , kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan antara kaki kiri dan kaki kanan.

#### **D. Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. (Harsono, 1988:126). Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan sebagai berikut:

a. Prinsip beban berlebih (*overload*).

Pendapat Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin (1996:131), bahwa beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlit. Latihan ini bisa diterapkan terhadap semua unsur latihan, yaitu terhadap latihan teknik, taktik, fisik, maupun mental.

b. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

c. Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Menurut Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin (1996:139), tidak ada dua orang yang rupanya persis sama secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang memiliki perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlit berbeda dalam kemampuan, potensi, semangat, dan karakteristik belajarnya.

d. Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin (1996:135), intensitas Latihan dapat diukur dengan cara denyut nadi maksimal (DNM) dengan rumus denyut Nadi Maksimal (DNM) =  $220 - \text{umur}$ , Kemudian ditentukan takaran intensitas latihannya yaitu 80% - 90% dari DNM. Untuk olahraga kesehatan cukup 70% - 35% dari DNM. Jadi seorang atlit yang berumur 20 tahun dikatakan berlatih intensif kalau nadinya berdenyut antara :  $80\% - 90\% \times (220 - 20) = 160 - 180 \text{ d.n per menit}$ .

e. Variasi dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usahan-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

Kemudian Menurut Harsono (2005: 41), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Lebih lanjut menurut Harsono (2005: 41-42) untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut di atas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah,

keseimbangan emosi terutama dalam situasi *stress*, *fair play*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasana, dll.

Kemudian dalam penelitian ini akan difokuskan terhadap dua jenis latihan yaitu latihan menggunakan satu kaki dan latihan dua kaki yang pada nantinya akan dibandingkan manakah yang lebih baik terhadap keterampilan menggiring bola. Cepat merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepakbola. Ketidakmampuan seseorang pemain membawa atau menggiring bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan ke daerah lawan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan menggiring bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat-cepatnya.

### **1. Latihan menggunakan satu kaki**

Latihan menggunakan satu kaki merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribbling*. Latihan menggunakan satu kaki yaitu suatu dengan bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling untuk menyentuh bola agar terus bergulir di tanah dan dekat dengan kaki, bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung

kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang lain (Sucipto, dkk : 2000). Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola menggunakan satu kaki yaitu:

1. Sentuhan bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Pelaksanaan latihan menggunakan satu kaki pada aba-aba “ Mulai “ pemain memainkan bola menggunakan satu kaki yang paling dan boleh menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol dengan baik. Latihan satu kaki dilakukan kesemua arah atau sesuai dengan program bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti dan di lakukan dalam area yang dibatasi oleh *Cone* selama waktu yang ditentukan dan hanya menggunakan satu kaki saja yang paling .

## **2. Latihan menggunakan dua kaki**

Latihan menggunakan dua kaki merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola. Latihan menggunakan dua kaki yaitu dengan bola yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa

kaki kanan maupun kaki kiri secara secara terus menerus atau bebas senyaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki (Sucipto, dkk : 2000). Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam latihan menggunakan dua kaki yaitu:

1. Sentuhan bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
2. Setiap sentuhan bola secara teratur dan dalam penguasaan.
3. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam latihan menggunakan dua kaki adalah membuat arena atau lapangan yang telah divariasikan setiap pertemuannya yang dibatasi oleh *Cone* sebagai penanda dan *stopwatch* sebagai penanda waktu. Pelaksanaan latihan menggunakan dua kaki yaitu pada aba-aba "Mulai" pemain mulai *dribbling* bola dengan melakukan banyak sentuhan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol selalu di dalam area yang sudah ditentukan dan melakukan *dribbling* menggunakan dua kaki secara atau secara bebas ke semua arah di dalam area tanpa melewati *Cone* sebagai tanda pembatas dan dilakukan selama waktu yang ditentukan.

## E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Menurut Sugiyono (2015:91), kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti.

*Dribbling* bola adalah suatu teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola, ketidak mampuan seorang pemain sepak bola dalam *dribbling* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim dalam mengembangkan suatu pertahanan dan penyerangan kedaerah lawan. Upaya untuk menggabungkan suatu program latihan *dribbling* bola dengan media Cone yang mudah dan efektif, yaitu dengan bentuk latihan *dribbling* bola menggunakan satu kaki dan dua kaki secara terus menerus merupakan latihan yang digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* bola dan peningkatan keterampilan *dribbling* bola. Secara praktis latihan tersebut dilakukan dengan cara berbeda, untuk latihan *dribble* menggunakan satu kaki dilakukan hanya menggunakan kaki untuk *dribbling* bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki. Latihan *dribble* bola menggunakan satu kaki mempunyai keuntungan dalam hal gerak otomatis, yaitu gerakannya dalam menggiring bola sudah terbiasa sehingga pergerakannya ketika berlari *dribbling* bola itu lebih nyaman namun juga mempunyai kekurangan, yaitu *dribble* yang dilakukan akan membosankan karena hanya menggunakan satu kaki sehingga tidak bisa melatih kaki yang satunya akibatnya kaki yang satu kurang hidup serta tidak ada variasi antara kaki yang dan kaki satunya dalam mengolah bola.

Dalam metode latihan *dribble* menggunakan dua kaki antara kaki kanan dan kaki kiri mempunyai lebih banyak keuntungan, yaitu latihan *dribble* akan lebih menyenangkan karena mempunyai variasi *dribble* antara kaki kanan dan kiri secara terus menerus, atlet akan lebih bebas melakukan *dribbling* serta kemampuan kaki kanan dan kaki kiri akan bisa seimbang dalam melakukan *dribble* bola sehingga nantinya dalam pertandingan akan terbiasa melakukan *dribble* menggunakan dua kaki secara , sehingga bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki ini lebih cocok di terapkan dalam pertandingan sesungguhnya sesuai dengan kondisi lapangan.

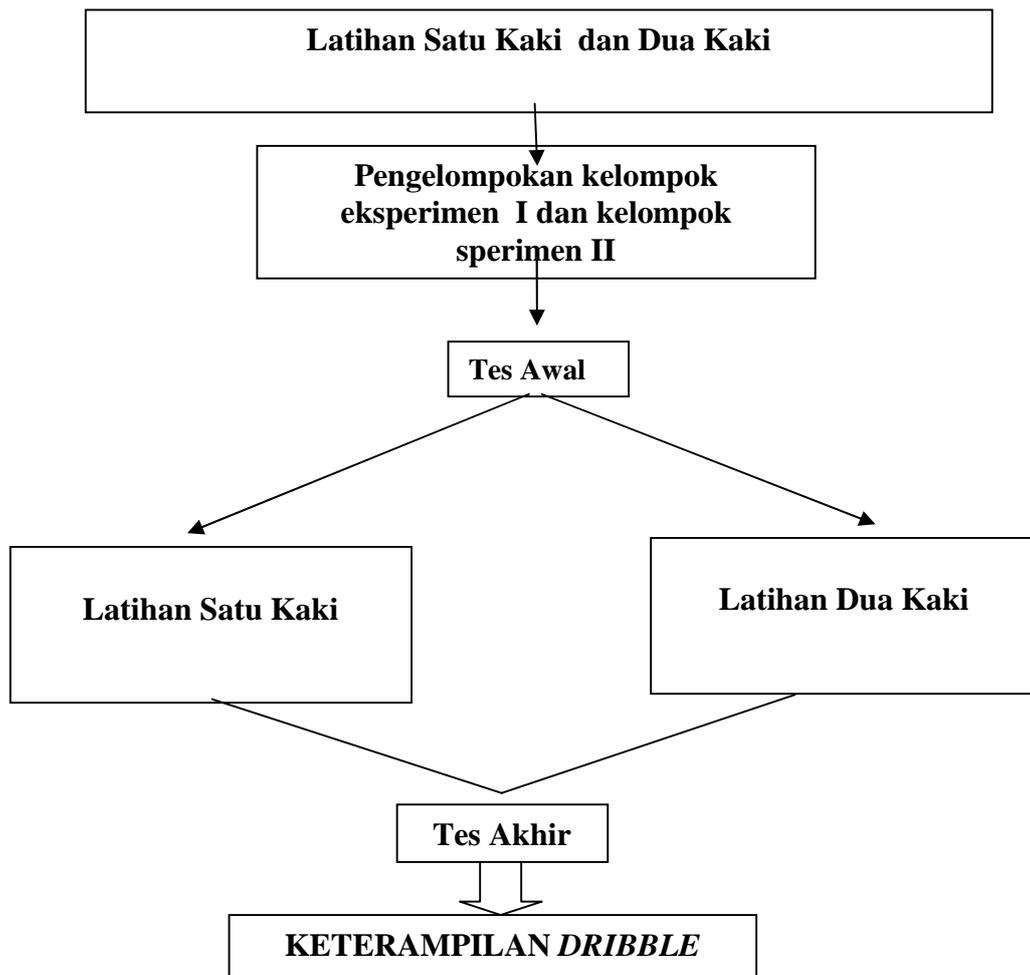
Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *dribble* menggunakan satu kaki merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan *dribble* menggunakan dua kaki lebih baik untuk meningkatkan penguasaan *dribbling* bola pada permainan sepak bola, karena pengondisian dalam sepak bola harus didasarkan dengan apa yang terjadi didalam permainan sebenarnya. Dimana latihan *dribble* menggunakan dua kaki ini menyerupai dengan kebutuhan *dribbling* bola dalam pertandingan sebenarnya dan terdapat berbagai macam situasi yang sesuai dengan bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki .

Keberhasilan suatu program latihan *dribbling* bola juga dapat di pengaruhi oleh model dan media yang digunakan. Media dapat di pergunakan sebagai sarana untuk menunjang suatu program latihan yang telah dibentuk, disamping itu berkaitan dengan model yang digunakan juga berpengaruh dalam proses latihan. Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan

menggiring bola, metode dan media yang digunakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan keterampilan menggiring bola..

Maka peneliti membuat skematika penelitian, yaitu mulai dari tes awal yang diberikan untuk menyamakan kemampuan kedua kelompok eksperimen, yaitu metode latihan dribble dengan satu kaki dan dua kaki . Kemudian kedua kelompok diberikan suatu latihan yang sama dalam jangka waktu tertentu, yaitu 16 kali pertemuan, setelah itu akan dilakukan tes akhir untuk melihat hasil peningkatan dari kedua kelompok setelah diberikannya perlakuan.

Adapun skematika dari kerangka pemikiran penelitian ini adalah :



## F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015:96), Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Tapi perlu diketahui tidak semua penelitian perlu mengemukakan hipotesis. Dalam penelitian ini hasil hipotesis adalah :

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan dengan satu kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

H<sub>1</sub>: Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan satu kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung

H<sub>0</sub>: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan dengan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

H<sub>2</sub>: Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

H<sub>0</sub> : Tidak ada perbedaan latihan dengan satu kaki dan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

H<sub>3</sub> : Latihan dengan satu kaki berbeda dengan dua kaki dan lebih baik dari pada latihan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015:6), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan dribble dengan satu kaki dan dua kaki menggunakan media Cone terhadap keterampilan dribble pada UKM sepakbola Universitas Lampung.

#### **B. Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik

kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi :

1. Variabel bebas

X1 : model latihan dengan satu kaki menggunakan media Cone

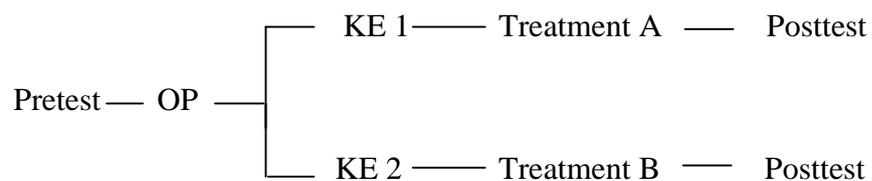
X2 : model latihan dengan dua kaki menggunakan media Cone

2. Variabel terikat

Y : Keterampilan Dribble.

### C. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan Pre-test dan Post-test. Gambaran metode eksperimen komparatif sebagai berikut :



**Gambar 8.** Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest : Tes awal keterampilan dribble sepakbola

OP : Ordinal Pairing

KE 1 : Kelompok 1

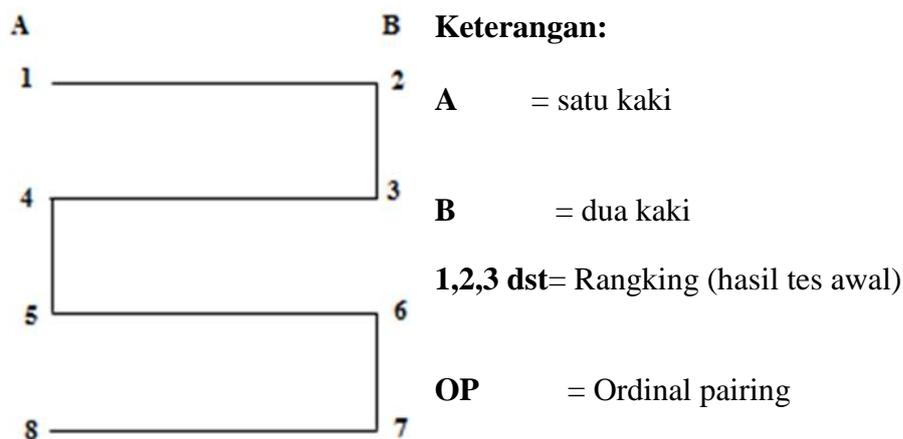
KE 2 : Kelompok 2

Treatment A : Model latihan dribble dengan satu kaki menggunakan media Cone

Treatment B : Model latihan dribble dengan dua kaki menggunakan media Cone

Post test : Tes akhir keterampilan dribble sepakbola

Pembagian kelompok eksperimen yaitu yang menggunakan kelompok treatment satu kaki dan kelompok treatment dua kaki didasarkan pada hasil ranking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing sebagai berikut :



**Gambar 9.** Skema Pembagian Kelompok dengan Cara Ordinal Pairing

#### D. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini populasi yang diambil berdasarkan jenis populasi terbatas, yaitu jumlah sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga relatif dapat dihitung jumlahnya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim UKM Sepakbola Universitas Lampung.

## **2. Sampel**

Menurut Sugiyono, (2015:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah atlet UKM Universitas Lampung berjumlah 20 yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 orang pada latihan satu kaki dan 10 orang pada latihan dua kaki.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting, karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala dengan diamati secara cermat sehingga dapat diketahui sebab akibat akan muncul gejala tersebut. Dengan demikian dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, pemberian perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir yang tujuannya untuk mengetahui pengaruh perlakuan selama penelitian. Suharsimi Arikunto (2010:192), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari

suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

## F. Instrumen Penelitian

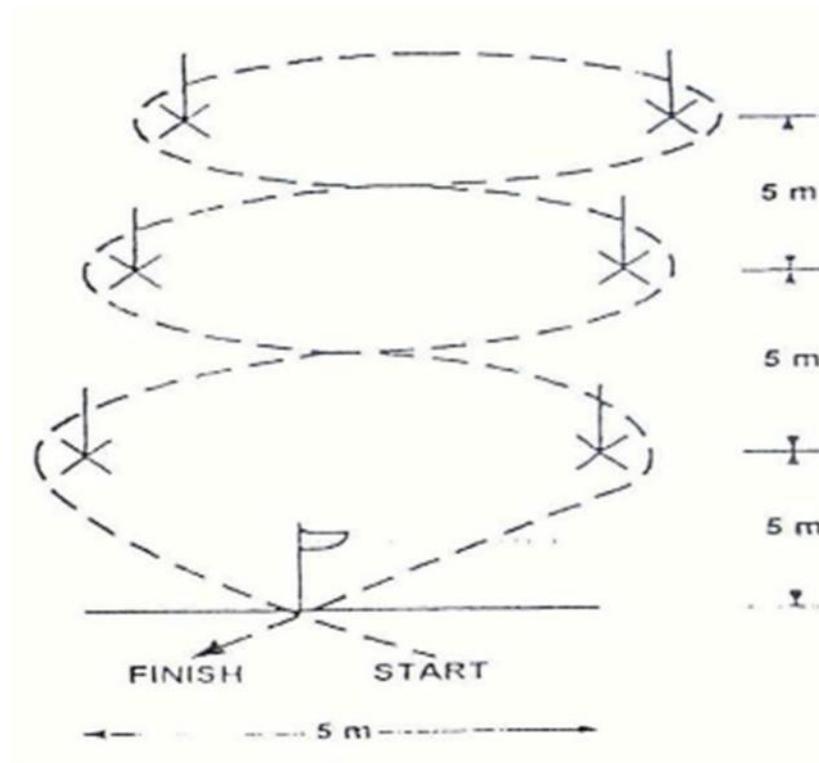
Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Suatu instrumen mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, instrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan reliabel berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

**Tabel 1.** Skala Penilaian Kemampuan Menggiring Bola

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01 – 23,04	9	Sangat Baik
2	23,05 – 25,07	8	Baik
3	25,08 – 27,10	7	Cukup Baik
4	27,11 – 29,13	6	Cukup
5	31,14 – 33,16	5	Kurang Baik

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :



**Gambar 10.** Gambar Instrumen Keterampilan *Dribbling*  
Sumber : Nurhasan, (2007:212)

1. Tes Keterampilan *Dribbling*  
untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.
2. Alat dan bahan :
  1. Lapangan sepakbola.
  2. *Coones*.
  3. *Stopwatch*.
  4. Bola.
  5. Meteran panjang.
  6. Blangko dan alat tulis.

### 3. Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis *finish*.
3. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
4. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara , atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
6. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

### G. Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam

penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Test Awal (*Pre Test*)**

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing - masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

### **2. Pemberian Perlakuan**

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu dan jum'at.

#### **a. Pemanasan (*Warming Up*)**

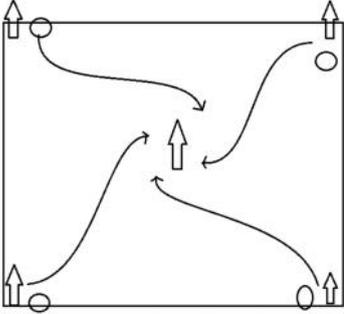
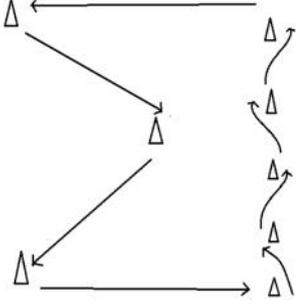
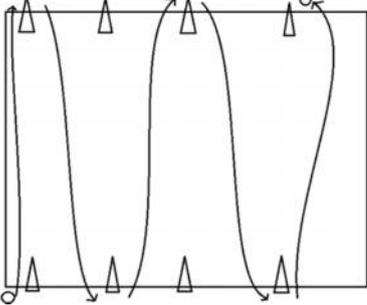
Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Senam sepakbola, 3) *Stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan

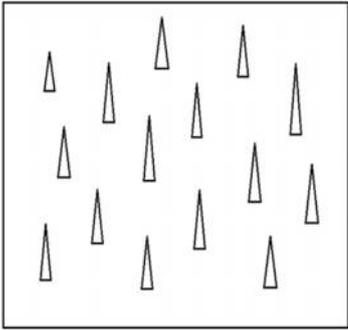
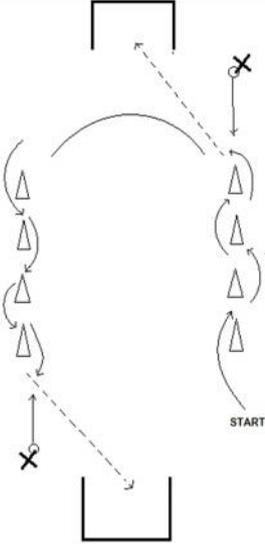
pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

b. Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan inti di sini adalah bentuk latihan yang diteliti untuk dibandingkan. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan menggunakan satu kaki menggunakan media Cone terhadap hasil keterampilan *dribbling* untuk kelompok eksperimen I, dan latihan menggunakan dua kaki menggunakan media Cone terhadap hasil keterampilan *dribbling* untuk kelompok eksperimen II. Kemudian untuk bagian kaki yang dilatih yaitu kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar. Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan kecepatan dan sentuhan dalam *dribbling* bola, dengan demikian di terapkan latihan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggunya jumlah setnya dan repetisinya ditambahkan supaya ada peningkatan. Dalam latihan ini intensitas 70-90 %. Kemudian latihan dalam penelitian ini ada ada paket kegiatan dalam latihan menggunakan satu kaki dan dua kaki. Satu kaki cara melakukannya hanya dengan satu kaki yang dari setiap test kemudian dua kaki cara melakukannya menggunakan dua kaki secara , jadi setiap testi harus menggunakan kedua kakinya dalam melakukan latihan ini.

**PAKET KEGIATAN**

No.	Gambar	Cara Melakukan	Tujuan	Keterangan
1		<p>Setiap pemain berada pada kun yang ada di sudut, kemudian melakukan sentuhan bola menuju ke kun yang berada ditengah dan berputar 180 derajat lalu terus melakukan sentuhan sampai berpindah di kun yang ada disudut depannya.</p>	<p>Tujuan pada variasi ini adalah untuk melatih sentuhan ketika melakukan rotasi dan harus tetap menguasai bola</p>	<p>Repetisi : 5x Set :3 dan naik satu set setiap minggunya</p>
2		<p>Testi melakukan sentuhan sesuai dengan alur panah pada gambar, kun disusun sedemikian dengan gambar diatas, kemudian cara melakukannya adalah saling susul antara testi satu dengan testi lainnya.</p>	<p>Tujuan pada variasi ini adalah untuk melatih kelentukan saat menggiring bola dan tetap menjaga bola dalam penguasaan</p>	<p>Repetisi : 3x Set : 3x dan naik pada setiap minggunya</p>
3		<p>Latihan sesuai pola pada gambar variasi diatas dengan sentuhan dan kecepatan, cara melakukannya adalah dengan saling susul dan harus melewati kun sesuai alur seperti panah pada gambar.</p>	<p>Tujuan pada variasi ini adalah untuk melatih kecepatan saat menggiring bola kemudian berbalik arah dan tetap menjaga bola dalam penguasaan</p>	<p>Repetisi : 3x Set : 3 set dan naik pada setiap minggunya</p>

4		<p>Pada latihan ini testi akan memperbanyak sentuhan dengan bola dan harus bisa melewati kun yang terpasang, testi boleh melakukan sentuhan kesegala arah sesukanya tetapi tetap menjaga penguasaan bola.</p>	<p>Pada variasi ini tujuannya adalah untuk memperbanyak sentuhan pada bola dan tetap menjaga penguasaan bola, sebisa mungkin menyatu dengan bola</p>	<p>Repetisi : 2 menit Set : 3 dan bertambah setiap minggunya</p>
5		<p>Pada latihan ini akan diberikan variasi shooting dan membutuhkan pemain bantuan. Pemain mulai dari garis start kemudian melakukan sentuhan sesuai dengan arah panah pada gambar dan harus melewati kun yang terpasang, setelah sampai diujung pemain bantuan yang ada di tanda x akan memberikan umpan bola yang kemudian dilanjutkan dengan shooting kearah gawang</p>	<p>Tujuan pada variasi latihan ini adalah untuk keterampilan menggiring bola dan ditambah reaksi saat menerima umpan diakhiri dengan tendangan kearah gawang</p>	<p>Repetisi : 2x Set : 3 dan naik setiap minggunya</p>

### 3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah

melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya antara latihan menendang menggunakan punggung kaki dan latihan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

## **H. Analisa Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal.

Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan menendangan menggunakan punggung ukaki ( $X_1$ ), dan Latihan menendangan menggunakan kaki bagian dalam ( $X_2$ ) serta variabel terikat yaitu hasil hasil tendangan penalti ( $Y$ ).

### **1. Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data

dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lilliefors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$

$$\text{Dengan menggunakan rumus: } Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

( $\bar{x}$  dan  $S$  merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

- b. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
- c. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :

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

Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

- d. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$ .
- e. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{\text{hitung}} \geq L_{\text{tabel}}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai  $F$  hitung dengan  $F$  tabel dengan rumus

Dk pembilang :  $n-1$  (untuk varians terbesar)

Dk penyebut :  $n-1$  (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel  $F$ . Dengan kriteria pengujian :

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  tidak homogen

$F_{hitung} \leq F_{tabel}$  berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila  $F$  hitung lebih kecil ( $<$ ) dari  $F$  tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila  $F$  hitung ( $>$ ) dari  $F$  tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

### 3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan  $t$ -test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan  $t$ -test terdapat beberapa rumus  $t$ -test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ ) maka dapat digunakan rumus  $t$ -test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga  $t$ -tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .

- b. Bila  $n_1 = n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian tidak homogen dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
- d. Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma_1 \neq \sigma_2$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

**Keterangan :**

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}_2$  : Rerata kelompok eksperimen B

$S_1$  : Simpangan baku kelompok eksperimen A

$S_2$  : Simpangan baku kelompok eksperimen B

$n_1$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

$n_2$  : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan satu kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.
3. Latihan dengan satu kaki memberikan pengaruh lebih baik terhadap keterampilan *dribble* pada UKM Sepakbola Universitas Lampung.

Dari hasil penelitian dan uji statistika dapat disimpulkan bahawa latihan menggunakan satu kaki lebih baik daripada latihan menggunakan dua kaki terhadap keterampilan *dribble* bola pada UKM sepakbola Universitas Lampung

### B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan guru pendidikan jasmani diharapkan mencoba model-model latihan untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjas kes di sekolah, khususnya sepakbola.

2. Pada program studi penjasokes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam mata kuliah sepakbola untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.
3. Bagi mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- A.Sarumpaet, dkk.1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Badan Standar Nasional Pendidikan, 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta : Depdiknas.
- Bompa, Tudor, O, 1983. *Theory and Methodologi of Training*, United Stateda of American : Kendall/Hunt Pubhlishing Company.
- Hadisasma, Yusuf dan Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta:Senayan.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Presindo
- Luxbacher, J. A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar keterampilan motorik, pengamat teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen dikti PPLPTK.
- Mutohir, Cholik. 2005. *UU Sistem Keolahraagaan Nasional*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung. Nuansa Cendekia.

- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Purnomo, dkk. 2009. *Biologi kelas XI untuk SMA dan MA*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Sucipto, dkk. 2000. “*Sepakbola*”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito: Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sukatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. solo : Tiga Serangkai.