

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE ZIG ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB BINTANG UTARA
PRATAMA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN
PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018**

(Skripsi)

OLEH

PINDO RIZKY RAHMAWAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN SSB BINTANG UTARA PRATAMA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018

Oleh

PINDO RIZKY RAHMAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menggunakan model latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *eksperimen*. Ada beberapa macam metode latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam *dribble* seperti *zig-zag*, *shuttle* dan *drill*, tetapi peneliti mengambil penelitian tentang *dribble zig-zag* dikarenakan model latihan ini lebih efektif dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble zig-zag* terhadap hasil kemampuan menggiring bola pada SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung tahun 2018.

Kata kunci : *dribble zig-zag*, kemampuan menggiring bola, sepak bola.

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRIBBLE ZIG-ZAG EXERCISE ON BALL SCREENING ABILITY IN SSB BINTANG UTARA PRATAMA SOUTHERN LAMPUNG DISTRICT LAMPUNG PROVINCE PLAYERS IN 2018

By

PINDO RIZKY RAHMAWAN

This research aims to determine the importance of using zig-zag dribble exercise model on the ability of dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Southern Lampung District Lampung Province. This research was done by using experimental method. There are various types of exercise methods to improve the dribbling ability such as zig-zag, shuttle and drill, but the researchers took a study of zig-zag dribble related to this exercise model is more effective, and many require coordination of gestures: therefore is easier for dribbling abilities test. Based on the results of data analysis, there is significant effect of zig-zag dribble exercise against dribbling of SSB Bintang Utara Pratama players in Southern Lampung District Lampung Province.

Keywords: dribbling ability, foot ball, zig-zag dribble.

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE ZIG-ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB BINTANG UTARA PRATAMA
KABUPATEN LAMPUNG SELATAN PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018**

Oleh

PINDO RIZKY RAHMAWAN

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
2019**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN DRIBBLE ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB BINTANG UTARA PRATAMA KABUPATEN LAMPUNG SELATAN PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2018.

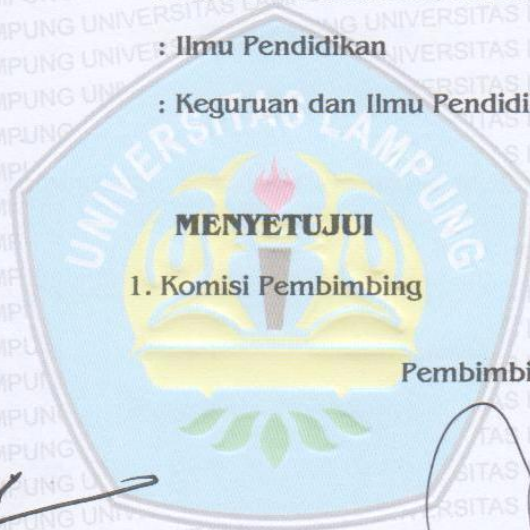
Nama Mahasiswa : Pindo Rizky Rahmawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051057

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Akor Sitepu, M.Pd.
NIP. 19590117 198403 1 002

Dr. Marta Dinata, M.Pd.
NIP. 19670325 199803 1 002

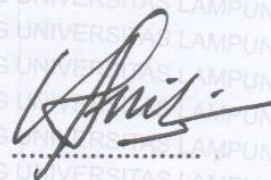
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi M.Pd
NIP. 19760808 200912 1 001

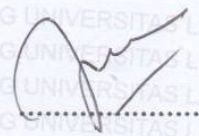
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

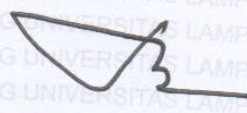
Ketua : Drs. Akor Sitepu, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Marta Dinata, M.Pd.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.
NIP. 196620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Februari 2019

SURAT PERNYATAAN

Bahwa penulis yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Pindo Rizky Rahmawan

NPM : 1413051057

Tempat Tanggal Lahir: Bandar Lampung, 05 April 1996

Alamat : Sukakarya, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar
Lampung.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2018 sampai dengan 18 Agustus 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, Maret 2019



Pindo Rizky Rahmawan

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Pindo Rizky Rahmawan, lahir di Bandar Lampung pada tanggal 05 April 1996, sebagai anak kedua dari empat bersaudara, Bapak Hi. Rahmat Sumitro dan Ibu Hj. Nining Umainah.

Penulis menyelesaikan studi Sekolah Dasar (SD) di SD Kartika II-5 Bandar Lampung, diselesaikan pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Kartika II-2 Bandar Lampung diselesaikan pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Budi Mulia Karawang Jawa Barat diselesaikan pada tahun 2014.

Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2017, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Banjar Agung, Kabupaten Way Kanan, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SD N 1 Banjar Agung Kabupaten Way Kanan.

Selama penulis menempuh pendidikan dari sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa, penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan antara lain sebagai berikut:

1. Juara 1 Liga Futsal Amatir Lampung Tahun 2016
2. Top Score Liga Futsal Amatir Lampung Tahun 2016
3. Juara 2 Darmajaya National Futsal League 2016
4. Juara 1 Liga Futsal Galaxy Kotabumi Tahun 2016
5. Juara 2 Darmajaya National Futsal League Tahun 2017
6. Juara 1 Liga Futsal KNPI Way Kanan Tahun 2017
7. Juara 1 Futsal Mutiara CUP U21 Tahun 2017
8. Juara 1 Liga Nusantara Regional Lampung Tahun 2017
9. Juara 2 Liga Nusantara Regional Sumatera Tahun 2017
10. Best Player Liga Dik'fa Lampung Tahun 2018
11. Top Score Walikota CUP Sumsel Tahun 2018
12. Juara 2 Futsal Walikota CUP Sumsel Tahun 2018
13. Juara 1 Liga Futsal Nusantara Regional Lampung Tahun 2018
14. Juara 2 Liga Futsal Nusantara 34 Besar Tahun 2018

MOTTO

Hadapi Segala Rintangan Yang Ada Karena

Sesungguhnya Badai Pasti Berlalu.

(Pindo Rizky Rahmawan)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

*Kupersembahkan karya kecilku ini kepada:
Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tidak pernah
putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku.
Alhamdulillah Jaza Kumullahu Khoiro atas semua cinta dan pengorbanan
serta jerih payah dari setiap tetes keringatmu yang telah kau berikan kepadaku.
Do'a dan restumu sangat berarti bagi keberhasilanku kelak, maka janganlah
berhenti untuk mendukungku dalam kebaikan.*

Serta

Almamaterku Tercinta PENJASKESREK FKIP

Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018”**, sebagai syarat meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd. selaku pembimbing utama, Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd. selaku pembimbing kedua, dan Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. selaku pembahas/penguji yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada peneliti dalam penyempurnaan skripsi ini. Serta tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

4. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Lampung.
5. Bapak/Ibu dosen dan staf karyawan Penjaskesrek UNILA, yang telah membantu mengarahkan sampai skripsi ini selesai.
6. Para pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung khususnya Coach Toni beserta Staf dan jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan di Penjaskesrek 2014 dan teman-teman PPL/KKN-KT Desa Banjar Agung, terimakasih untuk kebersamaannya serta kekompakan yang terjalin selama ini.
8. Gesti Verdayanti, S.P yang telah memberikan semangat, motivasi dan bantuan sehingga penulis dapat meraih gelar sarjana.
9. Semua pihak yang tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, 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. Amin.

Bandar Lampung, Maret 2019
Penulis,

Pindo Rizky Rahmawan

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengertian Latihan Sepak Bola.....	6
1. Latihan Sepak Bola	6
2. Teknik Dasar Sepak Bola.....	8
3. Menggiring Bola	9
B. Pengertian Model Latihan <i>Dribble Zig-Zag</i>	13
C. Pengertian Kemampuan Menggiring Bola.....	16
D. Penelitian Yang Relevan.....	17
E. Kerangka Berfikir	18
F. Hipotesis	19
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	20
B. Variabel Penelitian.....	20
C. Desain Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
E. Instrumen Penelitian	22
F. Teknik Pengumpulan Data	23
G. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
H. Analisis Data.....	25
1. Uji Hipotesis.....	27

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Analisis Data.....	31
C. Pembahasan.....	32
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	40
1. Data Hasil Tes Awal.....	40
2. Data Hasil Tes Akhir.....	41
3. Hasil Uji Pengaruh	42
4. Tabel-tabel Statistika.....	44
5. Program Paket Kegiatan <i>Dribble Zig-zag</i>	48
6. Foto-foto Kegiatan	58

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala Penilaian Kemampuan Menggiring Bola.....	22
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Test Awal.....	29
3. Deskripsi Frekuensi Waktu Hasil Penelitian Test Awal.....	29
4. Deskripsi Data Hasil Penelitian Tes Akhir	30
5. Deskripsi Frekuensi Waktu Hasil Penelitian Test Akhir	30
6. Hasil Perhitungan Uji Pengaruh Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Luar	12
2. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	13
3. Lintasan <i>Dribble Zig-zag</i>	15
4. Desain Penelitian	21
5. Diagram Lapangan Tes Kemampuan Menggiring Bola	23

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai 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 (Febrianto, 2017:3). Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita (Abid, 2013:2).

Dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola khususnya menggiring bola (*dribble*). Permainan ini sangat membosankan jika tidak ada pemain yang memiliki *dribble* sangat lincah untuk menusuk pertahanan lawan. Beberapa pemain dunia tempo dulu yang menghidupkan semangat penonton untuk melihat pertandingan sepak bola lebih menarik yaitu keterampilan menggiring bola yang ditampilkan oleh pemain kelas dunia pada waktu itu seperti Diego Maradona (Argentina), Ronaldo (Brazil), Van Nistelrooy (Belanda).

Sedangkan para pemain dunia saat ini yang memiliki kemampuan *dribble* yang sangat menawan di lapangan, yaitu Lionel Messi (Argentina), C. Ronaldo

(Portugal), Mohammad Salah (Mesir). Demikian pula para pemain sepak bola lokal di Indonesia mempunyai ciri khas menggiring bola dengan cepat, seperti Febri Hariyadi (Bandung), Andik Firmansyah (Surabaya), Evan Dimas (Surabaya).

Seorang pemain sepak bola yang baik ialah pemain yang memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang benar- benar dikuasai sepenuhnya. Teknik dasar yang baik juga ditunjang dengan unsur fisik yang baik sehingga dapat dipastikan peningkatan prestasi dan permainan yang bermutu dapat tercapai. Sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang saja akan tetapi dituntut pula suatu prestasi yang optimal sehingga menjadi cabang olahraga yang banyak diminati oleh semua lapisan masyarakat dalam event yang disiarkan di tv baik kejuaraan nasional, asia maupun kejuaraan dunia.

Dalam hal olahraga setiap individu yang mengembangkan dan menyalurkan bakatnya akan menghasilkan sesuatu yang besar dan berani yaitu sebuah prestasi (Sanjaya, 2015:9). Prestasi adalah dambaan bagi setiap individu dan untuk mencapai prestasi itu sendiri harus ada proses pembinaan latihan yang benar.

Menurut UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005 : 39) bahwa, 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 dan terprogram dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan oleh pelatih yang profesional.

Pada SSB Bintang Utara Pratama anak-anak yang berlatih disana ingin sekali memiliki prestasi seperti para idolanya yang mempunyai *dribble* yang baik. Tetapi kenyataan di lapangan anak-anak kesulitan dalam menggiring bola dengan terarah. Keadaan ini mengundang peneliti untuk melakukan kajian secara mendalam tentang latihan menggiring bola menggunakan latihan menggiring bola secara *zig-zag (dribble zig-zag)*. Mengapa peneliti mengambil penelitian model latihan *dribble zig-zag* dibanding model latihan lain dikarenakan model latihan *dribble zig-zag* ini lebih sangat efektif, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian yang menerapkan latihan model *dribble zig-zag* ini, anak-anak SSB Bintang Utara Pratama dapat menggiring bola dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti melakukan kajian tentang “Pengaruh Latihan *Dribble Zig-zag* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut :

1. Keterampilan menggiring bola (*dribble*) pada pemain sepak bola merupakan teknik yang harus dimiliki oleh seluruh pemain sepak bola demikian pula pada pemain remaja dan anak-anak.

2. Dengan menggiring bola ini para pemain harus memiliki kelincahan sehingga bola tidak mudah direbut oleh lawan.
3. Dengan menggiring bola ini para pemain harus memiliki penguasaan yang baik sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh model latihan menggunakan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh menggunakan model latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi SSB Bintang Utara Pratama

Semoga penelitian ini menjadi rujukan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* dalam permainan sepak bola pada klub, juga pembentukan atlet usia dini.

2. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu metode dalam melatih atlet khususnya dalam hal *dribble* dalam permainan sepak bola.

3. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini menjadi bahan referensi yang dapat di gunakan oleh para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan Sepak Bola

1. Latihan Sepak Bola

Menurut Sukadiyanto (2005:5), latihan adalah suatu kata yang sering di jumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Sedangkan *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan geraknya.

Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, seperti jenis latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Dinata, 2005:1). Pada dasarnya latihan olahraga dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu latihan aerobik dan latihan anaerobik (Dinata, 2015:7). Latihan aerobik sering disebut juga sebagai

general endurance, yaitu latihan aerobik menghirup oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayarkan (Dinata, 2004:1).

Menurut Sucipto dalam Indianto (2016:3), sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukuman penalti.

Menurut Nugraha dalam Tryanda (2017:20), Sepak bola 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. Suatu tim sepak bola 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 dalam Tryanda, 2017:20).

Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan. Apabila unsur unsur yang menunjang dalam mencapai tujuan permainan maka tujuan tersebut akan dapat dengan mudah tercapai. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw*.

2. Teknik Dasar Sepak Bola

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik dan benar. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola 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 sepak bola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepak bola, teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola.

Hal yang sama dikemukakan oleh Soekatamsi (1988:34), bahwa teknik bermain sepak bola dibagi menjadi dua yaitu teknik tanpa bola, teknik dengan bola. Unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari yaitu lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola dan, 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 sepak bola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama.

Menurut Koger dalam Tryanda (2017:22), bahwa teknik dasar permainan sepak bola adalah mengoper (*passing*), menghentikan bola (*stoping*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), 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.

3. 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 (Koger dalam Tryanda, 2017: 23). Menurut Koger dalam 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 untuk merebut bola. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dan lawan, 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.

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.

Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside*, 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.

Soekatamsi (1988:158) berpendapat bahwa *dribble* adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. *Dribble* tidak hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan, akan tetapi *dribble* juga dapat dilakukan untuk melewati lawan dan juga untuk menahan bola agar tidak direbut oleh lawan, oleh karena itu kemahiran dalam *dribble* sangat perlu dikuasai dalam bermain sepak bola.

Adapun tujuan dari *dribble* menurut Soekatamsi (1988:158) adalah melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk dapat *dribble* 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 bola didalam penguasaan pemain tidak mudah direbut lawan, didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, 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, pada waktu *dribble* pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan, 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 *dribble*, sehingga bola mudah dikuasai.

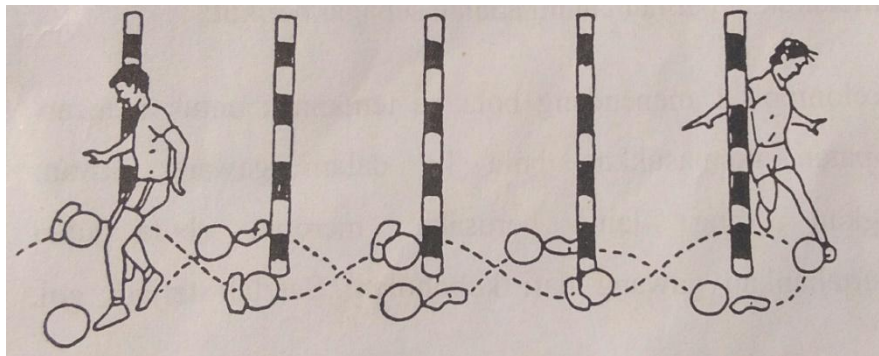
Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menurut Dinata (2007:10), pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan tiga bagian kaki yaitu menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, menggiring bola dengan punggung kaki. 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 Dinata (2007: 10) adalah sebagai berikut :

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Metode latihan sederhana adalah sebagai berikut:

Siswa menggiring bola dengan cara *zig-zag*, cara melakukan latihan ini adalah:

1. Pancangkan tiang kurang lebih 5 buah, jarak antara tiang yang pertama dengan yang kedua kurang lebih 1 meter, begitu juga dengan yang lainnya.
2. Setelah itu siswa menggiring bola dengan kaki bagian dalam melewati tiang-tiang tersebut dan kembalinya menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar.



Gambar 1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar. (Dinata, 2007:13)

- b. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

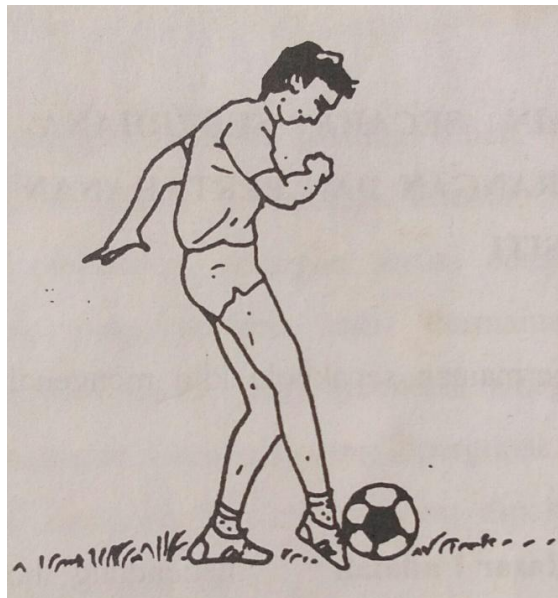
Menggiring bola/ *mendribble* sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola adalah merupakan kelanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki sangat sukar dilakukan karena bagian kaki yang menggiring tidak datar. Dan juga siswa yang melakukan latihan ini banyak melakukan kesalahan. Contohnya siswa bukannya mendorong

bola tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan sukar untuk dikuasai. Contoh yang lainnya jarak antara pemain dengan bola sering terlalu jauh sehingga mudah direbut lawan.

Dibawah ini adalah latihan sederhana cara menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, adapun cara melakukannya adalah:

Pertama-tama bola digulirkan, kemudian bola di dorong dengan menggunakan punggung kaki lambat-lambat, perkenaan bola adalah pada pertengahan bola dan pandangan jangan hanya tertuju pada bola saja.



Gambar 2. Menggiring bola menggunakan punggung kaki. (Dinata, 2007:13)

B. Pengertian Model Latihan *Dribble Zig-Zag*

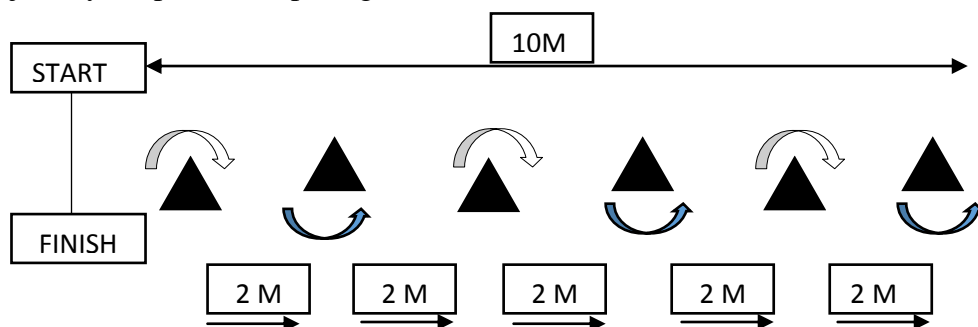
Dribble zig-zag merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa rintangan. Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. (Harsono, 1988:173)

Latihan *dribble zig-zag* yaitu pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulaimenggiring bola pada *cones* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari cone itu hingga mencapai cone yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal (Luxbacher, 2001:47).

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan, latihan *dribble zig-zag* merupakan bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam menggiring bola.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan control yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig zag* untuk melewati tonggak yang ada. Untuk menggiring bola dengan cara ini terdapat beberapat prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain antara lain: Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan dirundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan (Luxbacher, 2001:48).

Dalam melakukan latihan *dribble zig zag* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama, dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melintas beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start. Selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk menggiring bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Lintasan *Dribble Zig-zag* (Luxbacher, 2001:48).

Keuntungan dan kelaamatan tersebut antara lain :

1. Keuntungan dari bentuk latihan *dribble zig zag* antara lain :
 - a. Seluruh bagian kaki dapat aktif menyentuh bola karena pemain dituntut melewati beberapa patok yang ada, sehingga pemain harus merubah arah gerakan *dribbling* yang dilakukan.
 - b. Kelincahan dalam menggiring bola akan lebih meningkat.
 - c. Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa patok yang harus dilewati.
 - d. Tidak memakai banyak tempat dan alat.

2. Kelemahan dan latihan *dribbling zigzag* antara lain :
 - a. Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat menggiring bola.
 - b. Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati.
 - c. Intensitas latihan sulit diukur.

C. Pengertian Kemampuan Menggiring Bola

Menurut Amma (1981: 109), kemampuan menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju ke keranjang, menyusup pertahanan lawan dan mengacau pertahanan lawan, dan membekukan permainan. Menggiring bola berperan dalam usaha melewati lawan, mencari kesempatan, mengumpan bola kepada rekan satu tim, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan. Tidak berlebihan jika ditambah kemampuan menggiring bola dapat memberikan kemenangan dalam pertandingan di samping faktor yang lain. Dengan demikian teknik menggiring bola pada permainan sepak bola sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim dalam meraih kemenangan.

Dalam melakukan gerakan menggiring bola kelincihan memiliki peran terhadap kecepatan menggiring bola yang digunakan untuk mengubah posisi bola ke arah yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan koordinasi yang tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya (Negara, 2013:11).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi penggiring bola yang hebat diperlukan antara lain kemampuan, pewaktuan, kelincihan dan kecepatan yang baik dari pemain sepak bola. Untuk itu setiap pemain perlu

berlatih sehingga bisa menjadi pemain yang handal yang memiliki teknik menggiring bola yang baik.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. M. Dahlan (2010) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Kalasan Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kali kuadrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 2 Kalasan.
2. Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*dribbling*) Dalam Permainan Sepak Bola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang.
3. Riyan Ardona (2014) berjudul ” Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Otot tungkai Terhadap Ketrampilan Menggiring Bola Dalam Sepak Bola “ Sampel yang digunakan adalah Siswa Puta Kelas 8 SMP Abadi Perkasa PT Indolampung Perkasa Tulang Bawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig zag* dengan t hitung $15,320 > t$ tabel $2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan t hitung $4,232 > t$ tabel $2,262$, (3) latihan *zig zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan t hitung $6,952 > t$ tabel $2,101$, (4) latihan *zig zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dengan nilai *mean* lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai F hitung $7,050 > F$ tabel $4,098$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

E. Kerangka Berfikir

Kemampuan merupakan salah satu unsur utama dalam permainan sepak bola yaitu saat menggiring bola, dengan memiliki kemampuan yang baik maka dapat menggiring bola dengan baik.

Dribble zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok kelok dengan bola melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola karena kemungkinan cedera lebih kecil dan banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kemampuan menggiring bola.

Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan menggiring bola, metode dan media yang digunakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kelincahan menggiring bola. Maka peneliti membuat skematika penelitian, mulai dari tes awal untuk mengetahui kemampuan yang diberikan *treatment* yaitu model latihan *dribble zig-zag*. Kemudian diberikan suatu latihan yang sama dalam jangka waktu tertentu, yaitu 16 kali pertemuan setelah itu akan dilakukan tes akhir untuk melihat hasil peningkatan setelah diberikannya perlakuan atau *treatment*.

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 :

H₀: Tidak ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola.

H₁: Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan model latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola.

III. METODELOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:6), 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. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2006:3).

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:60), 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

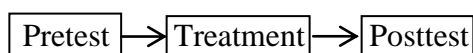
X1 : Latihan dengan *dribble zig-zag*.

2. Variabel terikat

Y : Kemampuan menggiring bola.

C. Desain Penelitian

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



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

Pretest : Tes awal kemampuan menggiring bola
 Treatment : Latihan *dribble zig-zag*
 Posttest : Tes akhir kemampuan menggiring bola

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2012:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Moh. Nazir (2011:271) bahwa populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2012:118) sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2006:134) apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua.

Karena jumlah pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung U15 berjumlah 30 orang, maka sampel yang saya ambil keseluruhan pemain SSB Bintang Utara Pratama Lampung U15 secara keseluruhan. Jadi penelitian ini adalah penelitian populasi yang berjumlah 30 orang.

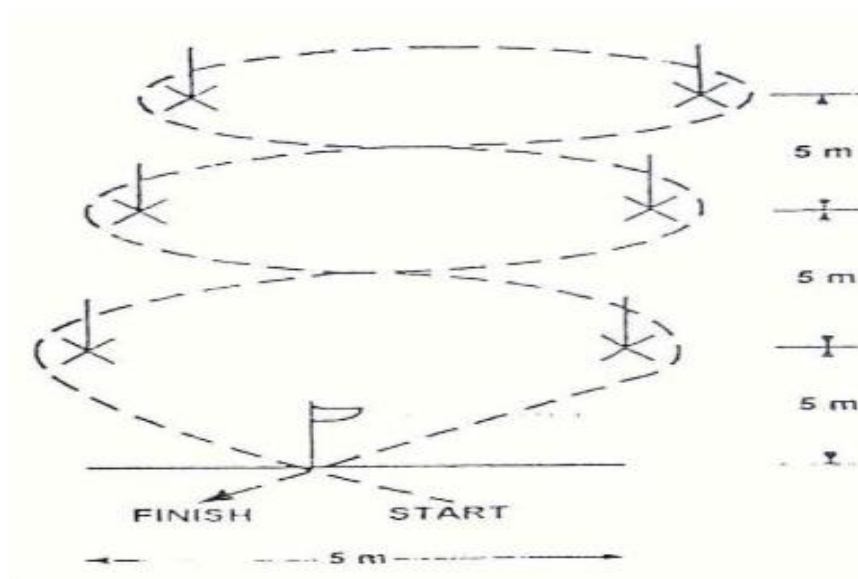
E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Menurut Nurhasan (2000:149) instrumen dalam penelitian ini sudah baku sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi. Adapun nilai reliabelitas untuk tes kemampuan menggiring bola sebesar 0,93 dan nilai validitas sebesar 0,82.

Tabel 1. Skala Penilaian Kemampuan Menggiring Bola.

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01 – 24,03	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
6	Lebih dari 33,16	4	Sangat Kurang Baik

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



Gambar 5. Diagram Lapangan Tes Kemampuan Menggiring Bola.
(Nurhasan, 2000:149)

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian. Menurut Arikunto (2006:222), 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.

1. Tes Kemampuan *dribbling*

Untuk mengukur kemampuan menggiring bola disertai perubahan arah.

2. Alat dan bahan :

- a. Lapangan sepakbola
- b. *Cones*
- c. *Stopwatch*
- d. Bola
- e. Meteran panjang
- f. Blangko dan alat tulis
- g. Rompi

3. 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 kedepan melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- c. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d. Bola digiring oleh kaki kanan atau kaki kiri sesuai dengan kaki terkuat, dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

4. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- a. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- b. Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

5. Cara menskor/ penilaian.

1. Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis finish.
2. Testee diberikan tiga kali kesempatan dalam menggiring bola, dari ketiga kesempatan itu waktu tercepatlah yang di ambil.

G. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan milik Yonif 143 Candi Mas Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan yang dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Sabtu, dan Minggu mulai pukul 15.30 WIB – 17.30 WIB. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu pemain melakukan tes awal *dribble zig zag* dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan. Setelah itu pemain diberikan program kegiatan latihan setiap pertemuannya. Di akhir pertemuan pemain melakukan tes akhir *dribble zig-zag* dengan menggunakan instrumen penelitian yang telah dipersiapkan, lalu data tersebut dihitung dan dianalisis.

H. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian, analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji t pengaruh. Data yang di nilai adalah variabel bebas: Latihan menggunakan model *dribble*

zig-zag (X) serta variabel terikat yaitu hasil hasil kemampuan menggiring bola (*dribbling*) (Y).

Sebelum dilakukan uji t pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola, terlebih dahulu dilakukan perhitungan jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Jumlah : } \sum x_i = x_1 + x_2 + \dots + x_n$$

Keterangan:

- x_1 : hasil nilai tes yang ada pada sampel pertama
- x_2 : hasil nilai tes yang ada pada sampel kedua
- x_n : hasil nilai tes yang ada pada sampel terakhir

$$\text{Rata-rata : } \bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

- $\sum x_i$: hasil dari jumlah tes pada sampel
- n : keseluruhan sampel

$$\text{Standar Deviasi : } S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

- x_i : hasil dari nilai tes yang ada pada sampel ke- i (1,2,3...n)
- \bar{x} : hasil dari rata-rata tes pada sampel
- n : keseluruhan sampel

$$\text{Varians : } S^2 = \frac{(x_1 - \bar{x})^2}{n-1}$$

Keterangan :

- x_i : hasil dari nilai tes yang ada pada sampel ke- i (1,2,3...n)
- \bar{x} : hasil dari rata-rata tes pada sampel
- n : keseluruhan sampel

1. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil data pada kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh untuk mengetahui pengaruh kelompok sampel terhadap kemampuan menggiring bola. Uji t pengaruh data *pre test* dan data *post test* kelompok eksperimen dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola, maka digunakan rumus uji pengaruh sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{B}}{Sb / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{B} : rata-rata selisih antara *pretest* dan *posttest*

Sb : standar deviasi dari kelompok selisih antara *pre test* dan *posttest*

\sqrt{n} : akar dari jumlah sampel kelompok eksperimen

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *dribble zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Bintang Utara Pratama Provinsi Lampung.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kemampuan *dribble* sepak bola khususnya pada para pemain usia dini dan Sekolah Sepak Bola (SSB).
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga (IPTEKOR) khususnya dalam meningkatkan kemampuan *dribble* sepak bola.
3. Agar hasil penelitian lebih komperhensif maka sebaiknya jumlah sampel di tambah dan bentuk latihan di tambah pula.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoelah, A. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Sastra Hudaya, Jakarta.
- Abid, WME, Purnomo, E. dan Kresnadi, H. 2013. Pengaruh Latihan Sasaran Menggunkan Ban Bekas Terhadap Hasil Shooting Permainan Sepak Bola Siswa Hidayatul Muhsinin. *PJI (Jurnal Penjaskes)*, Vol 2. Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Ardong, R. 2014. Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Keterampilan Menggiring bola. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Dahlan, M. 2010. Pengaruh Latihan *Zig zag* terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. (Skripsi). Universitas Negri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Dinata, M. 2007. *Dasar Dasar Mengajar Sepakbola*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- _____. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- _____. 2015. *Senam Aerobik*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- _____. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Cerdas Jaya, Lampung.
- Febrianto, F. dan Bulqini, A. 2017. Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim. *JP (Jurnal Penjaskes)* Vol. 2 (1). Universitas Negri Surabaya, Surabaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambat Kesuma, Jakarta.
- Indiyanto. 2016. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam terhadap Tendangan Pinalti. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 4 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.

- Nawi, M. 2015. *Journal Relationship Between Illionois Agility Test And Reaction Time In Male Athletes Turaif Northern Border*. University, Saudi Arabia.
- Nazir, M. 2011. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Bogor.
- Negara, IV. Dinata, M. dan Suranto. 2015. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kecepatan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 2 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Debdikbud, Jakarta.
- Retama, MA. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2018. Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yard Square* terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 6 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Rizki, FC. 2015. Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Menggiring Bola di Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS N 2 Pontianak. (Skripsi). Universitas Tanjung Pura, Pontianak.
- Sanjaya, TWW. Dinata, M. dan Jubaedi, A. 2015. Motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola pada siswa kelas VIII SMP. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, Vol 3 (3). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Sanyoto, M. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize, Jakarta.
- Setyawan, A. 2010. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* dan *Shuttle Run* dengan Metode Interval terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*dribbling*) dalam Permainan Sepak Bola. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Soegianto dan Sodjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Debdikbud, Jakarta.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Tiga Serangkai, Solo.
- Sukadiyanto. 2005. *Metode Pendidikan dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- 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.

Udiyana, INSD. Kanca, IN. dan Sudarmada, IN. 2014. Pengaruh Pelatihan Modifikasi *Zig-zag Run* terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 1. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2005. Kemenpora, Jakarta.

Wedana, IMA. Suidiana, I. dan Wahyuni, NPDS. 2004. Pengaruh Pelatihan *Zig-zag Run* dan Lari 60m terhadap Volume Oksigen Maksimal (vo₂ maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol 1. Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja.