

**PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* DAN *DRIBBLE*
SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA
MAN 1 LAMPUNG BARAT**

(Skripsi)

**Oleh
FERDI PRANOTO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* DAN *DRIBBLE SIRKUIT* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA MAN 1 LAMPUNG BARAT

Oleh

FERDI PRANOTO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Dan *Dribble Sirkuit* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakulikuler Sepak Bola Man 1 Lampung Barat. Metode yang digunakan adalah *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan sampel yang digunakan secara keseluruhan, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *slalom dribble* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung $3.53 > 1.81$, 2) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble sirkuit* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung $4.11 > 1.81$. 3) Latihan *Dribble Sirkuit* lebih baik dan memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan Latihan *Slalom Dribble* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakulikuler Man 1 Lampung Barat.

Kata kunci: *slalom*, *sirkuit* dan kecepatan menggiring bola

ABSTRACT

EFFECTS OF DRIBBLE SLALOM AND DRIBBLE CIRCUIT EXERCISES AGAINST DRIBBLING SPEED ON FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS MAN 1 WEST LAMPUNG

By

FERDI PRANOTO

This study aims to determine the magnitude of the effect of slalom dribble and circuit dribble exercises on the speed of dribbling in the Man 1 Football Extracurricular Students, West Lampung. The method used is experimental. The sample used was 20 students. The population in this study were extracurricular students of Man 1 West Lampung with the sample used as a whole, so this research is a population study. Data analysis used prerequisite test and t test. The results of this study: 1) There is a significant effect between slalom dribble training on the dribbling speed of Man 1 West Lampung extracurricular students with a t value of $3.53 > 1.81$, 2) There is a significant effect between circuit dribbling exercises on the dribbling speed of Man 1 extracurricular students West Lampung with a t value of $4.11 > 1.81$. 3) Circuit Dribble Exercise is better and has a significant effect than Slalom Dribble Exercise on the dribbling speed of extracurricular students of Man 1 West Lampung.

Keywords: slalom , circuit and dribbling speed

**PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* DAN *DRIBBLE*
SIRKUIT TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA
MAN 1 LAMPUNG BARAT**

Oleh

FERDI PRANOTO

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi

: **PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE*
DAN *DRIBBLE SIRKUIT* TERHADAP
KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA
SISWA EKTRAKULIKULER SEPAKBOLA MAN
1 LAMPUNG BARAT**

Nama Mahasiswa

: Ferdi Pranoto

Nomor Pokok Mahasiswa : 1713051033

Program Studi

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

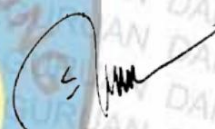
Dosen Pembimbing 1



Dr. Marta Dinata, M.Pd.

NIP. 19670325 19970 3 1002

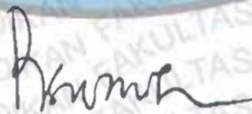
Dosen Pembimbing 2



Ardian Cahyadi, M.Pd

NIP. 19910614 201903 1014

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswandi, M.Pd.

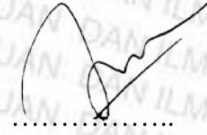
NIP. 19760808 200912 1 001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

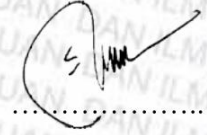
Ketua

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



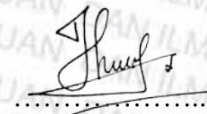
Sekretaris

: **Ardian Cahyadi, M.Pd.**



Penguji
bukan pembimbing

: **Dr. Heru Sulistianta, M.Or.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.

NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **10 Maret 2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferdi Pranoto
NPM : 1713051033
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Dan *Dribble Sirkuit* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola *Dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MAN 1 Lampung Barat" tersebut adalah asli hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 15 Agustus 2021
Yang Membuat Pernyataan



Ferdi Pranoto
NPM. 1713051033

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ferdi Pranoto lahir di Gunung Sugih Liwa Lampung Barat, pada tanggal 30 Juli 1998, merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Eko Subiyakto dan Ibu Yudes Aprina.

Penulis menempuh pendidikan formal di TK Negeri ABA Kecamatan Balik Bukit pada tahun 2004 hingga tahun 2005. Penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Gunung Sugih pada tahun 2005 hingga tahun 2011. Melanjutkan pendidikan di MTS Negeri 1 Lampung Barat pada tahun 2011 hingga tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di MAN 1 Lampung Barat pada tahun 2014 hingga tahun 2017.

Tahun 2017 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Pada tahun 2020 semester enam, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Way Mengaku Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat, dan melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 2 Liwa, Desa Pantau Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat

MOTTO

“Mulailah semuanya dari tempatmu berada, Gunakan yang kamu punya, dan Lakukan yang kamu bisa”

(Ferdinand Prandl)

“Seorang Profesional adalah seseorang yang bisa melakukan pekerjaan terbaiknya ketika ia tidak merasa menyukainya.”

(Alistair Cooke)

PERSEMBAHAN

Asalamualaikum Wr. Wb.

Dengan segala kerendahan hati aku persembahkan karya kecil yang telah berhasil ku selesaikan pada :

Ayah dan Ibuku tercinta, terima kasih karena selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, dan selalu memanjatkan doa-doa indahny demi kesuksesan saya, yang selalu memberikan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya, serta selalu merawat, menjaga, membimbing anakmu ini, kalian adalah semangat hidupku

Semua yang telah ku raih dan yang telah berhasil ku selesaikan, maupun kelancaran yang telah kudapatkan tak akan bisa kurasakan semuanya tanpa doa dari kalian kepada Allah SWT.

Terima kasih yang luar biasa ku ucapkan atas doa dan kasih sayang yang telah kalian berikan selama ini.

***Serta
Almamater Tercinta Universitas Lampung***

SANWACANA

Asalamualaikum. Wr.Wb.

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Dan *Dribble Sirkuit* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola *Dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola MAN 1 Lampung Barat” merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Karomani, M.Si., Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or., Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama.
5. Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., Pembimbing pertama yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahan nya dalam skripsi ini
6. Bapak Ardian Cahyadi, M.Pd., Pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan kritik, saran serta arahan nya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Pendidikan Jasmani Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Ikhsanudin, S.Pd. Kepala Sekola MAN 1 Lampung Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.

9. Akas, Ajong serta Ayah ibu angkatku Jhoni Rianto, Beni Putra, Ova Adraham, Nuraini, Yuyun Ningsih, Dwi Febrilia dan Sri Refliyani terimakasih telah membantu keperluan kuliah saya dan selalu memberi semangat motivasi disaat saya sedang tidak bersemangat.
10. Julia Tri Wulandari terimakasih yang selalu siap sedia, selalu supotd saya dan pastinya selalu ada dalam hal apapun.
11. Ihsan, Septian, Imanona dan Thesya yang selalu menjadi team pengingat dan membantu dikala pengerjaan skripsi.
12. Penjaskes 17 terima kasih atas kebersamaannya selama ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna. Aamiin.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Bandar Lampung, 15 Agustus 2021
Penulis



Ferdi Pranoto

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
 I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hakikat Sepak bola.....	8
B. Hakikat Latihan	14
C. Hakikat <i>Dribbling</i>	18
D. Hakikat <i>Slalom Dribble</i>	22
E. Hakikat <i>Dribble Sirkuit</i>	25
F. Hakikat Kecepatan.....	30
G. Hakikat Ekstrakurikuler.....	32
H. Karakteristik Usia SMA	33
I. Penelitian yang Relevan	35
J. Kerangka Berpikir	36
K. Pembentukan Program Latihan.....	36
L. Hipotesis	38
 III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	39
B. Desain Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel.....	41
D. Tempat dan Waktu Penelitian	43
E. Variabel dan Data Penelitian	43
F. Program Latihan	45
G. Prosedur Penelitian	46
H. Instrumen Penelitian	48
I. Teknik Pengumpulan Data	49
J. Teknik Analisis Data	50

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
1.Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	54
2.Analisis Data	55
3.Uji Hipotesis.....	57
B. Pembahasan	61
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Tes Penilaian Kecepatan Menggiring Bola.....	48
2. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Dribbling</i>	54
3. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir <i>Dribbling</i>	55
4. Uji Normalitas Tes Awal <i>Dribble</i>	56
5. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Dribbling</i>	56
6. Hasil Tes Dribbling Kelompok <i>Slalom Dribble</i>	57
7. Hasil Tes Dribbling Kelompok Latihan <i>Dribble Sirkuit</i>	59
8. Hasil Perbandingan Pengaruh	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggunakan Punggung Kaki.....	10
2. Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Paha	11
3. Menggunakan Punggung Kaki.....	12
4. Teknik Merampas Bola sambil Meluncur.....	13
5. Melempar bola ke dalam.....	14
6. Latihan Slalom Dribble	24
7. Ilustrasi pelaksanaan latihan sirkuit 6 pos	27
8. Tahapan-tahapan Penelitian	40
9. Pembagian kelompok OP	41
10. Instrumen Dribbling Bobby Charlton	48
11. Penyampaian Materi dan Doa	92
12. Pemanasan.....	93
13. <i>Pre-test</i> (Tes Awal).....	94
14. Latihan <i>Slalom dribble</i>	95
15. Menggiring bola lurus dengan kaki kanan.....	96
16. Menggiring bola lurus dengan kaki kiri.....	97
17. <i>Dribbling</i> Segitiga.....	98
18. Menggiring bola berbentuk zig-zag	99
19. Menggiring bola melingkari melewati kun	100
20. Menggiring bola lurus <i>shuttle run</i>	101
21. <i>Post-test</i> Tes Akhir	102
22. Foto Bersama	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	70
2. Surat Balasan Penelitian	71
3. Data Hasil Penelitian <i>Slalom Dribble</i>	72
4. Data Hasil Penelitian <i>Dribble Sirkuit</i>	74
5. Uji Normalitas <i>Slalom Dribble</i>	76
6. Uji Normalitas <i>Sirkuit Dribble</i>	78
7. Uji Hipotesis 1	80
8. Uji Hipotesis 2	81
9. T Tabel (<i>One trail test</i>)	82
10. Program Latihan.....	83
11. Dokumentasi Penelitian	92
Gambar 12. Penyampaian Materi dan Doa	92
Gambar 13. Pemanasan.....	93
Gambar 14. <i>Pre-test</i> (Tes Awal)	94
Gambar 15. Latihan <i>Slalom dribble</i>	95
Gambar 16. Menggiring bola lurus dengan kaki kanan	96
Gambar 17. Menggiring bola lurus dengan kaki kiri	97
Gambar 18. <i>Dribbling</i> Segitiga	98
Gambar 19. Menggiring bola berbentuk zig-zag	99
Gambar 20. Menggiring bola melingkari melewati kun	100
Gambar 21. Menggiring bola lurus <i>shuttle run</i>	101
Gambar 22. <i>Post-test</i> Tes Akhir.....	102
Gambar 23. Foto Bersama	103

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan sangat dibutuhkan bagi semua manusia, baik itu pendidikan formal dan non formal. Di negara kita, diprogramkan wajib belajar 9 tahun, yang artinya seseorang wajib menempuh pendidikan minimal sampai lulus SMP. Perkembangan dunia pendidikan merambah hingga masing-masing mata pelajaran, sehingga hampir semua mata pelajaran dilombakan untuk memperoleh prestasi terbaiknya. Dalam pelajaran di sekolah siswa tidak dapat memperoleh pelajaran yang spesifik dan mendalam sesuai bidang yang diminatinya, sehingga rata-rata sekolah menyediakan wahana untuk mengembangkan minat dan bakatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang hampir di setiap sekolah ada adalah ekstrakurikuler dari mata pelajaran penjas, lebih tepatnya lagi tentang kegiatan olahraga. Hal ini dikarenakan prestasi olahraga paling sering dilombakan di setiap kejuaraan daerah maupun nasional. Sebut saja seperti Porseni, O2SN, dan kejuaraan khusus lainnya mayoritas adalah dari cabang olahraga.

Olahraga adalah salah satu cara kita untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi terbaik. Banyak terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga sepak bola. Perkembangan olahraga sepak bola ini semakin pesat hingga ke pelosok-pelosok daerah. Selain itu, banyak juga olahraga tradisional yang dulunya hanyalah semacam permainan kecil sekarang diangkat menjadi cabang olahraga yang menarik untuk dipertandingkan, seperti olahraga

dayung, balap, dan lain sebagainya. Namun demikian, terlepas dari prestasi yang ingin diraih, banyak manusia melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Di era sekarang ini, olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Olahraga ini menjadi salah satu industri hebat di benua eropa. Berkembangnya industri sepak bola di eropa diikuti dengan nilai transfer pemain dan gaji pemain yang sangat tinggi. Hal ini akhirnya diikuti juga di negara kita. Akhir-akhir ini di negara Indonesia olahraga sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang mulai disoroti oleh masyarakat. Adanya liga profesional di Indonesia membuat sepak bola Indonesia semakin baik. Gaji pemain dan pelatih pun juga semakin besar seiring dengan perkembangannya. Turnamen-turnamen sepak bola dari berbagai usia juga banyak dilaksanakan, mulai dari usia 10 tahun, 12 tahun, 14 tahun, 16 tahun, 19 tahun, 21 tahun dan 23 tahun. Selain turnamen kelompok umur, pada tingkat pendidikan juga sering diselenggarakan turnamen sepak bola seperti dalam event Porseni, O2SN, Liga Pelajar Indonesia (LPI) dan turnamen-turnamen yang lainnya.

Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang pemain ini seluruh anggota tubuhnya boleh digunakan tetapi dengan menggunakan daerah yang telah ditetapkan, beda halnya dengan pemain lain yang tidak boleh menggunakan tangan saat pertandingan sedang berlangsung. Dalam perkembangannya permainan ini dimainkan di lapangan. Sepak bola berkembang dengan pesat di kalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa dan orang tua.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dalam waktu yang ditentukan dapat memasukkan paling banyak bola ke gawang lawannya dan

apabila sama, maka dinyatakan seri atau *draw*.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola agar dapat bermain bola dengan baik adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar sepak bola yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, karena menggiring bola mencerminkan kemampuan teknik dan *skill* individu seorang pemain untuk melewati lawan dan membongkar pertahanan lawan, sehingga akan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan sepak bola.

MAN 1 Lampung Barat adalah salah satu sekolah di Kabupaten Lampung barat yang menyelenggarakan sepak bola melalui kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Pada kegiatan ini siswa dapat berlatih sepak bola secara maksimal untuk dapat meraih prestasi. Siswa ekstrakurikuler sepak bola di MAN 1 Lampung Barat ini adalah siswa yang akan tampil di kejuaraan atau turnamen sepak bola antar pelajar, sehingga dalam hal ini, prestasi terbaik yang menjadi tujuan dari latihan ekstrakurikuler sepak bola ini.

Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang diselenggarakan MAN 1 Lampung Barat merupakan kegiatan yang sudah diprogram dengan kebutuhan yang diinginkan oleh sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di MAN 1 Lampung Barat yaitu sepak bola. Kegiatan olahraga sepak bola merupakan bagian dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di MAN 1 Lampung Barat yang memiliki jadwal latihan pada hari Selasa dan Jum'at mulai dari pukul 15.30-17.30 WIB. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola adalah siswa kelas X dan XI yang benar-benar ingin dan berminat latihan sepak bola, sedangkan siswa kelas XII tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola karena ada kegiatan les di sore hari.

Lokasi pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola dilaksanakan di lapangan sepak bola yang bersebelahan dengan gedung sekolah. Lapangan ini juga digunakan oleh MAN 1 Lampung barat untuk melaksanakan kegiatan upacara bendera dan senam setiap hari jum'at. Lapangan tersebut adalah lapangan satu-

satunya yang berada di daerah itu, tidak ada lapangan lain selain lapangan tersebut yang dapat digunakan oleh pihak sekolah.

Penggunaan lapangan tersebut tidak hanya digunakan oleh pihak sekolah saja, melainkan digunakan juga oleh semua warga yang ada di daerah itu untuk berlatih bermain sepak bola, sehingga jam latihan siswa pun tidak dapat optimal karena hanya mendapat jatah 2 hari dalam 1 minggu. Hal ini merupakan hal yang sangat vital dalam kegiatan pelatihan karena tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang maksimal apabila latihan hanya dilakukan 2 kali dalam seminggu ditambah lagi dengan kemampuan menggiring bola siswa yang belum optimal.

Menurut hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada pemain ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat serta berdasarkan data-data yang diperoleh, bahwa kendala yang dihadapi pemain saat *dribbling* bola masih lambat dan jauh dari kontrol, penyebabnya hasil *dribbling* pemain ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat ini masih sangat rendah dikarenakan oleh kemampuan teknik menggiring bola pemain masih jauh dari rata-rata. Kesalahan yang sering terjadi pada saat *dribbling* bola antara lain, bola menggelinding terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan, bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribbling*, dan mengubah arah dengan cepat dan *dribbling* bola ke arah lawan.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* dan *Dribble Sirkuit* Terhadap Kecepatan Mengiring Bola (*Dribble*) Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola MAN 1 Lampung Barat

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum optimalnya penguasaan bola saat menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat
2. Belum optimalnya menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat
3. Belum maksimalnya kecepatan pada saat menggiring bola sehingga mudah bagi pemain lawan merebut bola yang sedang dikuasai oleh pemain MAN 1 Lampung Barat.
4. Peserta ekstrakurikuler sepak bola Man 1 Lampung Barat kurang antusias dan kurang tertarik dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga proses latihan tidak maksimal.
5. Masih banyak pemain sepak bola Man 1 Lampung Barat yang tidak menuruti intruksi dari pelatih membuat pemain tidak disiplin dalam proses latihan.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* dan *Dribble Sirkuit* terhadap kecepatan menggiring bola (*Dribble*) pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat ”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat?

2. Seberapa besar pengaruh latihan *dribble Sirkuit* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat?
3. Bagaimana pengaruh latihan *slalom dribbling* dan latihan *dribble Sirkuit* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Lampung Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *slalom dribble* terhadap kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Lampung Barat.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dribble Sirkuit* terhadap kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Lampung Barat.
3. Mengetahui manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *slalom dribbling* dan latihan *dribble* bebas terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Lampung Barat.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis dan praktis:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang menggiring bola dengan latihan *Slalom Dribble* dan *Dribble Sirkuit* dalam cabang olahraga sepakbola serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian dalam olahraga sepakbola, khususnya kecepatan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih / Guru

Bagi pelatih / guru ini bermanfaat untuk menambah wawasan dalam melakukan latihan kemampuan *dribbling*.

b. Bagi Siswa / Peserta

Bagi Siswa / Peserta Penelitian ini bermanfaat untuk memaksimalkan kecepatan terutama dalam melakukan *dribbling*

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran untuk peneliti dan untuk memberikan informasi tentang latihan *dribbling* sepakbola.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Sepakbola

1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan”(Sucipto,dkk,2000:7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang

dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992:54). Menurut Remmy Muchtar (1992:28), yang dimaksud dengan teknik badan di sini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992:54). Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004:24-25) antara lain adalah:

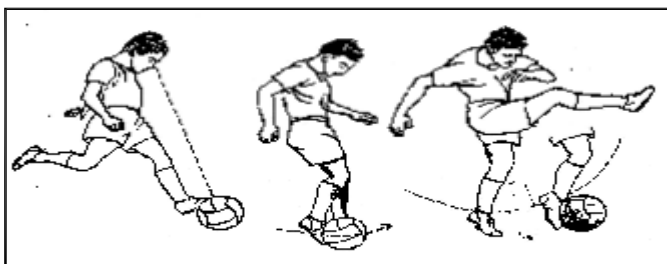
- 1.) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2.) Menendang bola (*passing*).
- 3.) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- 4.) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5.) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6.) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7.) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8.) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- 9.) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10.) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

a. Menendang Bola

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto,2000:17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004:29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



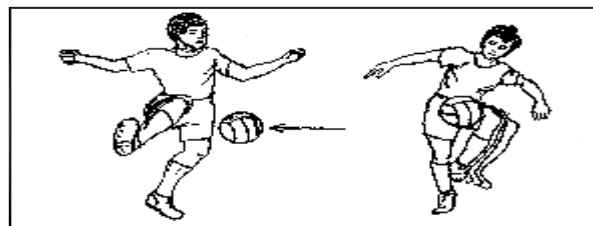
Gambar 1. Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Remmy Muchtar, 1992:31

b. Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola. Akan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola

merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki. Menurut Herwin (2004 : 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- 1.) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- 2.) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- 3.) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2 Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Paha
Sumber: Remmy Muchtar, 1992:33

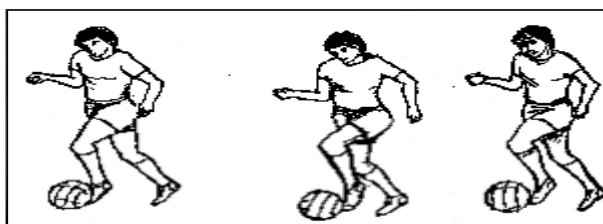
c. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepak bola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi

individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004:36) adalah sebagai berikut: (1) *Dribbling* menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. (2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.



Gambar 3. Menggunakan Punggung Kaki

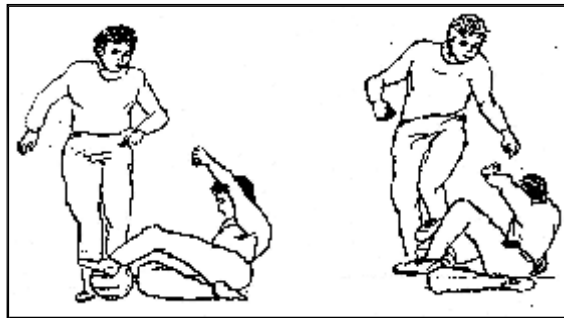
Sumber: Remmy Muchtar, 1992: 4

d. Merampas Bola (*Tackling*)

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan.

Herwin (2004 :46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



Gambar 4 Teknik Merampas Bola sambil Meluncur

Sumber: (Remmy Muchtar, 1992: 48)

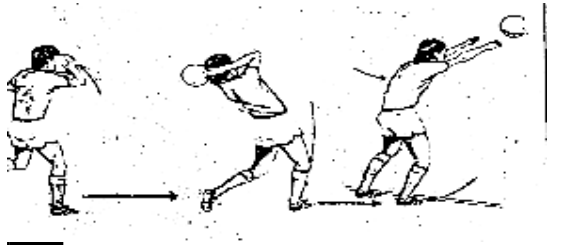
e. Lemparan Ke Dalam (*Throw-In*)

Menurut Herwin (2004 : 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004 : 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut:

- (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola.
- (2) Kedua siku menghadap ke depan.
- (3) Kedua ibu

jari saling bertemu. (4) Bola berada di belakang kepala. (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 5 Melempar bola ke dalam

Sumber: Sucipto dkk., 2000: 3

f. Menjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan meloncat dan menangkap bola tanpa loncat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000:39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

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

B. Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Pengertian latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam

olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa: “latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.”

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.

2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajek, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut:

(1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar- benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip- prinsip dasar latihan, yaitu:

- (1)prinsip beban lebih (*over load principle*),
- (2)prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*),
- (3)prinsip kekhususan (*spesialisasi*),
- (4)prinsip individual,
- (5)intensitas latihan,
- (6)kualitas latihan,
- (7)variasi latihan,
- (8)lama latihan,
- (9)prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

3. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2010: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antarlain:(1) meningkatkan kualitas

fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

C. Hakikat *Dribbling*

1. Pengertian *Dribbling*

Menurut Sardjono (1982:76) Menggiring bola diartikan dengan seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil berlari. Sementara itu Luxbacher (1998:47), menyatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menurut (Mielke, 2007:2)” *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam

sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Dari pendapat-pendapat di atas, keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan waktu yang se singkat singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, menggulirkan bola terus-menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dengan posisi badan yang tepat pada saat menggiring bola.

2. Prinsip-Prinsip Menggiring Bola

Teknik menggiring bola tidak selalu dilakukan oleh pemain sepakbola, akan tetapi hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan, yaitu saat bebas dari lawan. (Sunarta, yang dikutip dari: Gifford (2009:11)), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol, 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan 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 pada waktu lari biasa.

3. Kegunaan Menggiring Bola

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena

memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28).

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut: 1) Melewati lawan, 2) Menerobos benteng pertahanan lawan, 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol, 4) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi, 5) Menguasai permainan. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004 : 36) adalah sebagai berikut: 1) Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan, 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat. Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit menurut Sunarta, yang dikutip dari Gifford (2009:11), menggiring bola berguna antara lain: 1) Melewati lawan, 2) Mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada kawan dengan cepat, 3) Memperhatikan bola tetap pada kekuasaan sendiri, 4) Menyelamatkan bola, bila tidak ada kesempatan untuk segera melemparkan kepada kawan.

4. Cara Menggiring Bola

Salah satu tontonan menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati lawannya. Adapun teknik menggiring bola menurut Depdiknas (2000:28) diantaranya

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a.) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b.) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak tertarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c.) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- d.) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e.) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f.) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g.) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- a.) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- b.) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- c.) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d.) Bola selalu dekat dengan kaki agar tetap dikuasai.
- e.) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f.) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g.) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- a.) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b.) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c.) Tiap langkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d.) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e.) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f.) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- g.) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- h.) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh

D. Hakikat *Slalom Dribble*

Latihan *dribble slalom* difokuskan pada keterampilan *dribble* bola pada permainan sepak bola. Menurut Awang Roni Effendi dalam Jurnal Pendidikan Olahraga (2020) *dribble slalom* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerak-gerak *dribble* bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola.

Latihan *Slalom dribble* adalah salah satu bentuk latihan *dribble* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *dribble*, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan *dribble*. Latihan menggiring dengan *slalom dribble* adalah menendang terputus-terputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Latihan *slalom dribble* dengan berbelok-belok melalui tonggak atau

con/patok yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik'' latihan berkelok-kelok diantara tonggak- tonggak, sewaktu maju, bola digiring dengan kaki kanan, lalu kembali dengan kaki kiri'' (Corver:1985:30)

Menurut Joe Luxbacher (2011:57-59) adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan menggiring bola adalah latihan *Dribble Individual*, *Dribble Slalom*, *Relay Dribble* dengan cepat kerucut ke kerucut dan lain sebagainya.

Dribble slalom menurut Darma, K. A., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2017) adalah barisan 6 buah kerucut dengan jarak masing-masing 2 meter. Mulailah pada kerucut yang pertama dan lakukan *dribble* masuk dan keluar dari kerucut tersebut hingga anda mencapai kerucut terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga ke posisi awal. Jaga bola agar tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan *slalom* ini secepat mungkin.

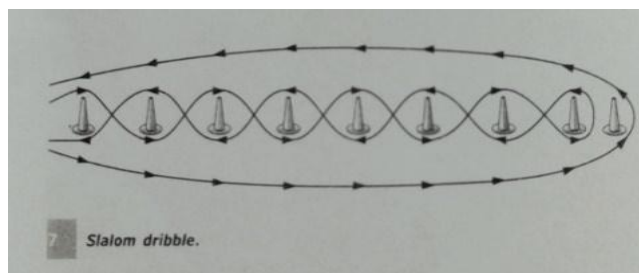
Latihan yang digunakan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian berlari sambil men *dribble* bola. *dribble* bola *slalom* melalui beberapa tiang pancang 6 sampai 10 tiang pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang 1,5 meter sampai 2 meter. Cara melaksanakan *dribble* bola secara *slalom* posisi awal ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan siswa pada endera ataupun bambu yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada pelaksanaan *dribble* bola secara *slalom* di mulai dengan *dribble* bola secara *slalom* dengan menggunakan bola dan melewati rintangan ataupun bambu, setelah melakukan gerakan ini setiap siswa melakukan 2 sampai 5 kali, jumlah ulangan 10-20 kali dalam waktu istirahat 1-2 menit. Setiap terjadi kesalahan bola bergulir melalui beberapa tiang pancang atau bergulir kesamping siswa segera mengambil bola dengan *dribble* bola kembali ke tiang pancang yang seharusnya di lalui. Pencapaian prestasi yang optimal pada permainan sepakbola tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik saja, tetapi juga membutuhkan sejumlah pengetahuan taktik dan mental juara. Model latihan *dribble slalom* awal

mulanya merupakan suatu tes keterampilan kecepatan menggiring bola (*dribble*) seperti yang diutarakan Mielke (2007:8).

Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan dan kecepatan *dribbling* adalah memasang sederetan pancang kerucut dan mempraktikkan *dribbling* dengan melewatinya. Pemain sepak bola Inggris yang terkenal, Bobby Charlton menemukan suatu tes *dribbling* yang dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan *dribbling*.

Pasang delapan pancang kerucut secara berderet, seperti sebuah jalur *slalom*. Jarak antar kerucut tergantung pada usia dan keterampilan pemain, tetapi secara umum aturlah kerucut-kerucut tersebut dengan jarak kira-kira satu meter. Pasang kerucut lain sekitar lima meter setelah kerucut terakhir. Bergeraklah secara zig-zag melewati kedelapan pancang kerucut tersebut ke dua arah, kembali ke titik awal. Kemudian, sambil masih sedang menggiring bola, larilah memutar kerucut yang paling jauh dan kembali ke titik awal. Tujuannya adalah melakukan kedua cara ini dalam waktu 30 detik.

Agar permainan ini lebih menarik, tambahkan lagi lebih banyak pemain. Setiap pemain memulai dengan poin 200. Setiap kali seorang pemain menyelesaikan jalur ini kurang dari 30 detik, dia akan mendapat poin untuk setiap detiknya. Setiap kali seorang pemain menyelesaikan jalur ini lebih dari 30 detik, dia akan kehilangan poin untuk setiap detiknya.



Gambar 6 Latihan *Slalom Dribble*
Sumber:Mielke 2007:8

E. Hakikat *Dribble Sirkuit*

Menurut Rizkiyanto,dkk dalam *journal of physical and sports* (2018) *dribbling sirkuit* adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Dijelaskan bahwa terdapat dua rancangan/desain program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. Pada pos ke satu terdapat rintangan zig-zag melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pos kedua pemain harus menggiring bola silang melewati 5 kun dengan jarak 10meter dengan kaki dominan, pada pos ketiga pemain menggiring bola lurus dengan kaki kanan bagian dalam jarak 5 meter, pada pos ke empat pemain menggiring bola dengan kaki kanan bagian luar yang berjarak 5 meter, pada pos ke lima pemain menggiring bola memutar dengan jarak 10 meter menggunakan kaki dominan, pada pos ke enam pemain menggiring bola lurus menggunakan kaki kiri bagian dalam dengan jarak 5 meter, pada pos ketujuh pemain menggiring bola menggunakan kaki kiri bagian luar dengan jarak 5 meter, dan pada pos ke delapan pemain menggiring bola menggunakan kaki dominan dengan cara melompati gawang kecil yang berukuran 30 x 50 cm. Dengan latihan *dribbling* sirkuit tersebut, diharapkan pemain mampu meningkatkan penguasaan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan terampil

Menurut jamaludin, Rifki, et al, *dribble sirkuit* adalah latihan yang terdiri dari 6-15 pos tempat latihan. Satu kali latihan dalam stasiun diselesaikan dalam waktu 30 detik, *dribble sirkuit* diselesaikan antara 5 – 20 menit dan istirahat tiap pos adalah 5 – 20 detik. Metode latihan *dribble sirkuit* ini untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan menggiring bola yang digunakan pelatih untuk mencapai sejumlah tujuan secara bersamaan. Menurut Sodikoen

(1991:62) bentuk latihan *dribble sirkuit* disusun dalam bentuk lingkaran, mulai dari pos I, II, III dan seterusnya disusun berurutan mengelilingi arena (lapangan). Dalam latihan *dribble sirkuit* atlet harus melalui pos demi pos yang telah ditentukan dan tidak boleh melampaui pos berikutnya. Selanjutnya Soedikoen (1991:65) kembali menjelaskan *dribble sirkuit* telah dianggap selesai apabila atlet telah menyelesaikan latihan di setiap pos sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan.

Menurut Suharjana (2004:69) Latihan *dribble sirkuit* adalah bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurut dari pos satu sampai pos terakhir yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola. Jumlah pos antara 6-16 dengan istirahat dilakukan pada jeda pos satu dengan yang lain. bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari beberapa pos. *Dribble sirkuit* adalah tahapan dalam latihan yang telah sistematis dirancang untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain.

Menurut Prabowo Sunarto (2011) Latihan *dribble sirkuit* adalah bentuk latihan permainan di masing-masing pos dan dilaksanakan secara sirkuit atau pendekatan bermain yang diberikan berupa proses latihan yang diberikan kepada *atlet* dengan membentuk beberapa kelompok. Kemudian diberi latihan yang sama setiap kelompok. Tujuan latihan dengan berkelompok agar *atlet* lebih mudah dalam proses latihan karena terjadi kerja sama dan intern aksi dengan teman-teman.

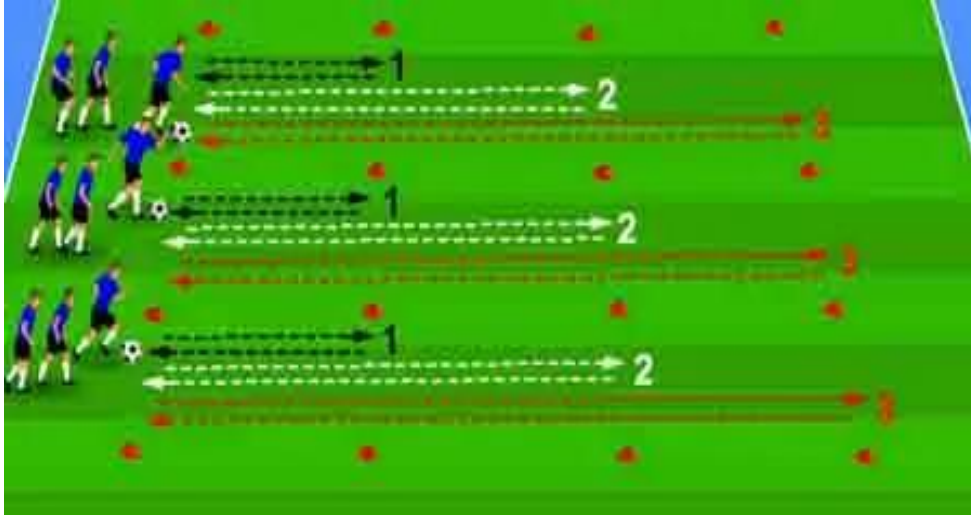
Menurut Sajoto. (1999 hlm, 101) Latihan *Dribble sirkuit* adalah bentuk latihan yang terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan setiap pos atau stasiun atlet melakukan jenis latihan yang telah di tentukan.

Menurut Harsono (1988:228), dalam menentukan bentuk latihan seorang pelatih dapat menentukan variasi variasi sebagai berikut:

- a. Harus dilakukan sekian repetisi, atau
- b. Harus melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam waktu misalnya 15 detik.

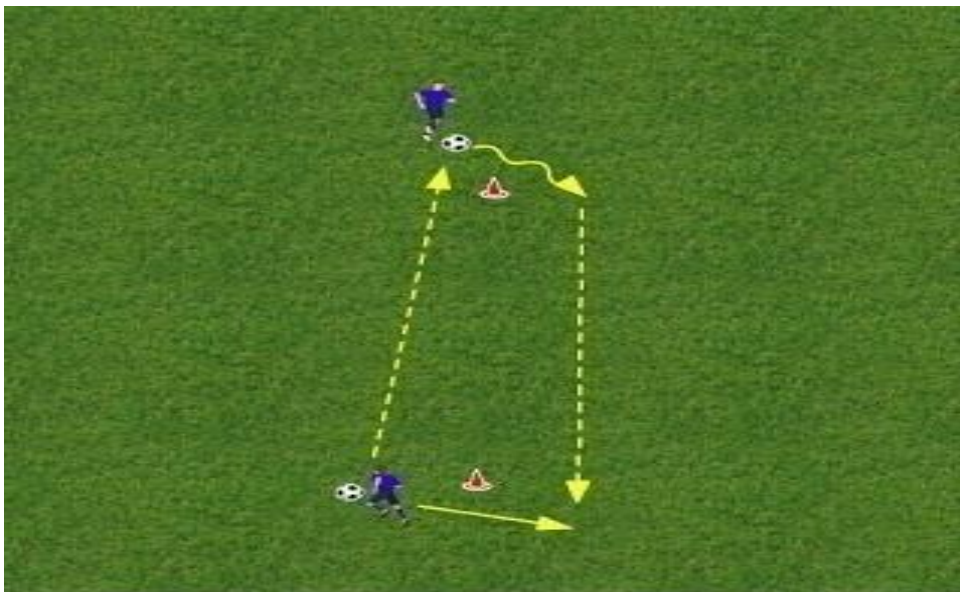
- c. Demikian pula boleh ditetapkan apakah setelah setiap bentuk latihan ada masa istirahatnya (misalnya 15 detik) atau tidak.

Dribbling straight line left foot



Pos 1

dribbling straight line right foot



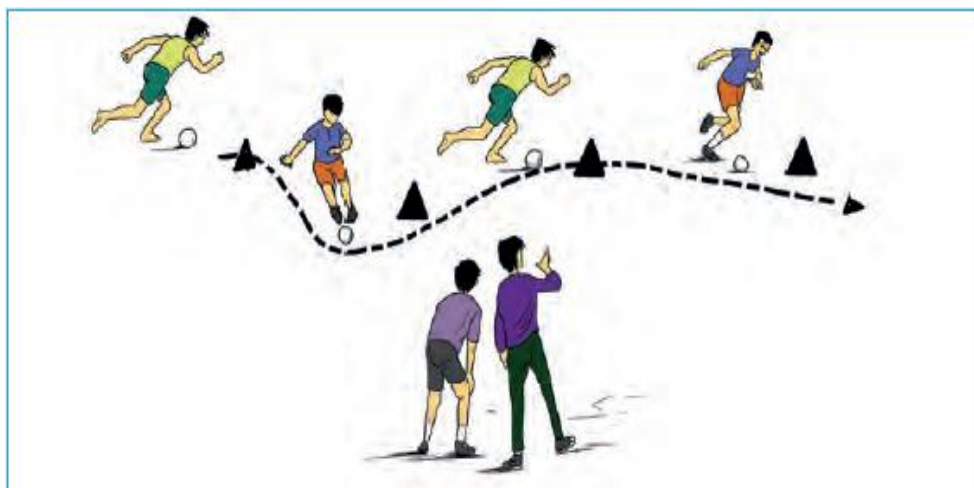
Pos 2

Dribbling segitiga



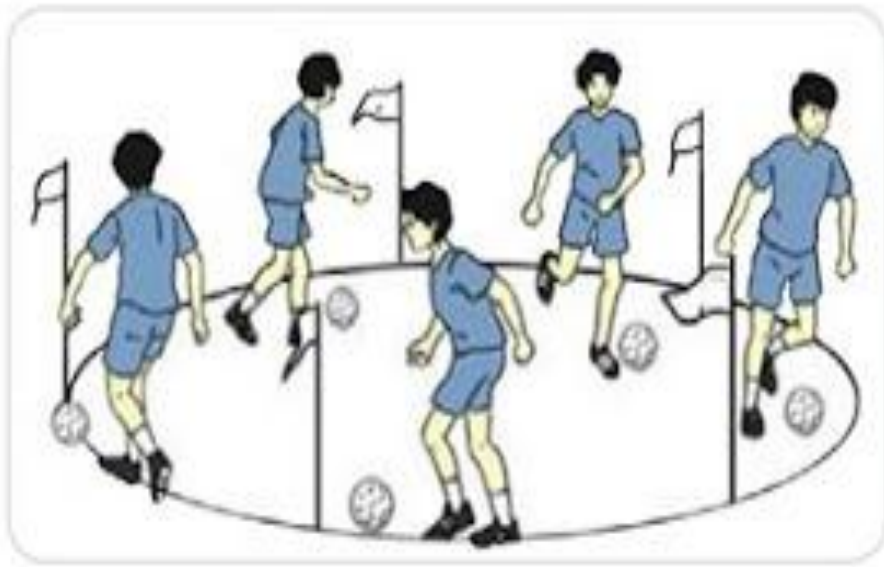
Pos 3

Dribbling zig-zag



Pos 4

Dribbling melingkar berputar



Pos 5

Dribbling shuttle run



Pos 6

Gambar 7 Ilustrasi pelaksanaan latihan sirkuit 6 pos
Sumber: Prabowo Sunarto (2011) Latihan *dribble sirku*

F. Hakikat Kecepatan

1. Pengertian Kecepatan

Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin.

Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak.

Menurut Sukadiyant (2002:108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/ pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu.

Menurut Ismaryati (2006: 57), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda (berat badan, berat besi, air, dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor

yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang se singkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

Macam-macam kecepatan dikelompokkan menurut sumber datangnya rangsang, gerak yang dilakukan, dan terkait dengan biomotor ketahanan. Kecepatan yang berdasarkan pada sumber datangnya rangsang dibedakan menjadi kecepatan reaksi, yaitu tunggal dan majemuk. Sedangkan menurut gerakannya adalah kecepatan gerak siklus dan non siklus, serta stamina (kecepatan ketahanan) yang terkait dengan biomotor ketahanan, (Sukadiyanto, 2002: 109). Maka dari itu di samping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula.

2. Macam-Macam Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002:109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu se singkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus.

Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan *system neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu se singkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993:47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan, kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus.

Dari pendapat para ahli, jadi dapat disimpulkan kecepatan dapat berpengaruh atau berhubungan dengan teknik menggiring bola. Macam-

macam kecepatan terdiri atas kecepatan reaksi, kecepatan gerak, kecepatan sprint, kecepatan umum, dan kecepatan khusus. Sehingga dalam melakukan kecepatan diperlukan berbagai unsur dari kecepatan tersebut

G. Hakikat Ekstrakurikuler

Selain melakukan kegiatan pembelajaran dalam jam pelajaran sekolah, sekolah sebagai lembaga formal memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bisa dilakukan di dalam jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan untuk menambah kegiatan dan pengetahuan siswa di luar jam pelajaran tatap muka, dengan kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk melakukan hal-hal positif yang bermanfaat bagi dirinya. Kegiatan ini bisa juga digunakan sebagai sarana atau wadah bagi para siswa yang aktif dalam berorganisasi atau memiliki keahlian di bidang olahraga, musik maupun kegiatan lainnya.

Yudha M.Saputra (1998:9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa. Mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Anifral Hendri (2008), menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah, yaitu ekstrakurikuler olahraga antara lain sepak bola, bola basket, bola voli. Di samping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler

pramuka, musik, KIR, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk, menambah pengetahuan, wawasan dan kegiatan yang bersifat positif baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk mengisi waktu luang dengan hal-hal positif di luar jam sekolah

H. Karakteristik Usia SMA

Menurut Desmita (2010:37) masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity). Pertumbuhan cepat yang terjadi pada tubuh remaja luar dan dalam itu, membawa akibat yang tidak sedikit terhadap sikap, perilaku, kesehatan serta kepribadian remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana timbulnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya fikir menjadi matang. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan atau tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. *“Adolescence is a time of much physical, emotional, and intellectual growth in a person’s life.”*

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12 – 15 tahun = masa remaja awal, 15 – 18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18 – 21 tahun = masa remaja akhir.

Masa remaja merupakan masa yang sangat labil. Semakin banyak permasalahan yang akan muncul yang sebelumnya belum pernah dialami

sehingga faktor emosi sangat mempengaruhi pada fase ini. Siswa SMA memiliki tingkat sensitivitas emosi yang tinggi karena mereka memasuki babak baru dari proses perkembangan dari anak-anak menuju dewasa. Mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka sendiri dan seringkali keputusan yang diambil tanpa banyak berpikir akibatnya. Tingkat kematangan emosi yang baik akan sangat mempengaruhi proses pemecahan masalah yang baik pula.

Pada fase ini siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) sedang belajar dalam mengatasi tugas perkembangannya, oleh karena itu pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dirancang dengan sebaik-baiknya. Sugiyanto mengatakan sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor belajar.

Perubahan fisik yang dialami anak usia remaja antara lain : *Growth in body parts may occur out of sync with each other. For example, the nose, arms, and legs may grow faster than the rest of the body. Other physical development during puberty usually includes: (1) Bone growth, which increases your child's height, (2) An increase in skull bone thickness. The forehead becomes more prominent and the jaw grows forward, (3) Weight gain. A teen's weight almost doubles during adolescence, (4) Changes in body fat composition. The amount of body fat in boys increases. And girls' existing body fat shifts to the pelvis, breasts, and upper back, (5) An increase in the size of organs. The heart doubles in weight, and lung size increases, (6) Growth of facial hair in boys. Hair growth usually starts on the upper lip, gradually reaches the cheeks, and then the chin area.*

Menurut Makmun (2003:45) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja terbagi ke dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-16 dan 18-20 tahun) salah satunya adalah *Psychomotor* yaitu gerak-gerik tampak canggung dan kurang dikoordinasikan serta aktif dalam berbagai jenis cabang permainan.

Berikut ini merupakan hasil penelitian tentang perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja: (1). Power otot yang merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama mencapai tingkat optimal kurang lebih 1 tahun sesudah pencapaian pertumbuhan ukuran tubuh maksimal. (2) Pada masa remaja pelaksanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan *cardiorespiratory* sampai sebesar 20%.

I. 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.) Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah Maskurniawan (2015) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* dan Tepukan *Dribble* Terhadap Kecepatan *dribbling* Bola Siswa SSB Bhaladika Semarang U-15" Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *slalom dribble* dengan nilai t hitung $3,34 > t$ tabel $1,753$ (2) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen tepukan *dribble* dengan nilai t hitung $2,86 > t$ tabel $1,753$ (3) latihan *slalom dribble* lebih efektif dibandingkan dengan latihan tepukan *dribble* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola siswa SSB Bhaladika Semarang U-15.
- 2.) Penelitian yang dilakukan oleh Ridhowansyah (2016) yang berjudul "Pengaruh Bentuk Variasi Latihan *Slalom Dribble* dan Latihan *Speed Dribble Race* Terhadap Kecepatan *dribbling* Bola Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak bola (SSB) Diski Fc Tahun 2015 (1) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *slalom dribble* dengan nilai t hitung $3,69 > t$ tabel $1,725$ (2) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *Speed Dribble Race* dengan nilai t hitung $3,94 > t$ tabel $1,725$ (3) latihan *Speed Dribble Race* lebih baik dan memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan latihan *slalom dribble*

terhadap peningkatan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain usia 14-15 tahun (SSB) Disko Fc Tahun 2015.

J. Kerangka Berpikir

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas dapat dijelaskan secara sistematis kerangka berpikir sebagai berikut: Salah satu faktor terpenting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan *dribbling* bola. Pemain yang kurang memiliki kecepatan *dribbling* akan mempengaruhi irama permainan dalam suatu permainan, karena pencapaian efisien tim tidak berjalan dengan maksimal. Sehingga pengembangan dan variasi permainan untuk menghancurkan pertahanan lawan akan terhambat, bahkan tidak menutup kemungkinan tidak mampu mencetak gol ke gawang lawan. Banyak upaya yang dilakukan sebuah tim sepakbola untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* bola. Melalui perencanaan metode program latihan yang relevan dan sistematis, sebuah tim akan mendapat hasil yang maksimal dalam pencapaiannya. Latihan kecepatan *dribbling* bola merupakan latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk peningkatan penguasaan *dribbling* bola dengan berlari cepat dan terampil dalam penguasaan bola yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang pemain.

K. Pembentukan Program Pelatihan

Menurut Temo Schmuenemann dalam Heru Sulistianta (2020 : 89-92) Program latihan harus terarah artinya setiap porsi latihan mempunyai fungsi mendekatkan pemain ke tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk itu perlu ada perencanaan yang matang serta rekor recordkeeping atau pemantauan tercatat.

Empat pilar latihan yang berbobot

- a. Pilar Pertama : Pembentukan teknik pemain, pembentukan teknik bermain hendaknya mencakup hal-hal seperti *shooting*, *dribbling*,

heading, passing, trik individu guna melewati lawan kontrol bola berputar dengan bola.

- b. Pilar Kedua: Meningkatkan fisik pemain, pembinaan fisik pemain tidak boleh diabaikan karena andil stamina itu sendiri begitu besar di dalam bermain sepakbola.
- c. Pilar Ketiga: Meningkatkan pengertian pemain atau “*knowledge of the game*” kepada pemain. Yang dimaksud mengenal pemain adalah sebagai berikut:
 1. Mengetahui sistem atau pola yang sering digunakan dengan baik
 2. Mengetahui bagaimana dan dimana bagus mendapatkan bola pada saat bola dikuasai lawan
 3. Mengetahui bagaimana dan dimana harus menempatkan diri saat dikuasai lawan
 4. Mengetahui konsep dasar dalam menyerang seperti *one-two* pantulan, umpan terobosan, *overlap*, kapan harus melepas tendangan dan lain-lain.
 5. Mengetahui taktik praktis dalam bermain
 6. Kemampuan pemain saat menyerang untuk melihat dua sampai tiga *play* ke depan.
- d. Pilar Empat: Pembinaan mental pemain, pembinaan mental pemain sebaiknya dilakukan sejak usia dini. Pendidikan mental pemain mencakup beberapa bagian penting, antara lain
 1. Kepercayaan diri, selain dari diri sendiri kepercayaan diri muncul dari rekan-rekan satu tim
 2. Penguasaan diri, pemain harus dihibau untuk bermain secara *fair play*.
 3. Determinasi/kemauan pantang menyerah tidak kalah sebelum bermain
 4. Disiplin banyak dipengaruhi oleh banyak hal,
 - a. Kultur atau budaya dan
 - b. Didik bangsa
 - c. Pengaruh lingkungan

d. Watak masing-masing pribadi

L. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H1: Ada pengaruh yang signifikan latihan *slalom dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lampung Barat.
- H2: Ada pengaruh yang signifikan latihan *dribble sirkuit* terhadap menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lamp Barat.
- H3: Latihan *slalom dribble* lebih besar pengaruhnya secara signifikan terhadap *dribble sirkuit* untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lampung Barat.

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, Sugiyono (2015). Selain itu, Menurut Arikunto (2010) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba suatu untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan. Disamping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen ini, sugiyono (2015) mengemukakan bahwa secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Kemudian eksperimen menurut Arikunto (2010) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

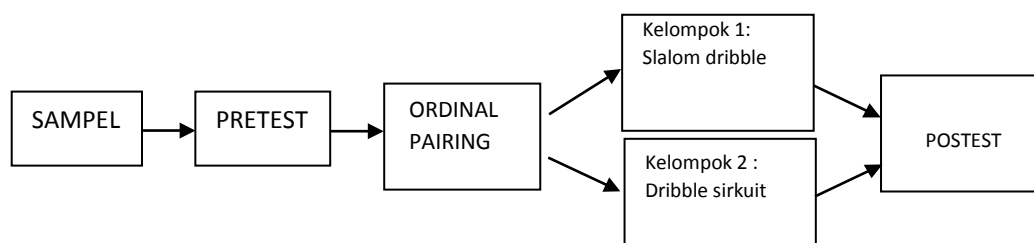
Menurut pendapat diatas peneliti menyimpulkan metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Oleh sebab itu, dalam metode penelitian eksperimen harus ada faktor yang diuji cobakan, dalam hal ini faktor yang diuji cobakan adalah Latihan *Slalom dribble* dan latihan

dribble bebas untuk diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan dribbling. Untuk mengetahui metode Latihan dribbling *Slalom dribble* dan latihan *dribble* bebas untuk diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan *dribbling*, digunakan instrument penelitian berupa Tes, yakni Tes kecepatan *dribbling* sepakbola.

B. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) desain penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test, post-test, group design* yaitu semua sampel diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal sampel. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan, setelah selesai diberi perlakuan, semua sampel diberikan tes kembali sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

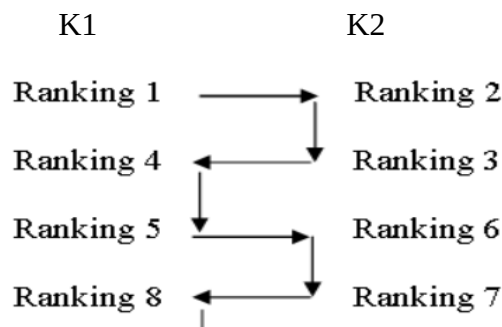


Gambar 8. Tahapan-tahapan Penelitian

Sumber: Sugiono, (2015)

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal yaitu tes Menggiring bola, sehingga diperoleh data angka hasil dari tes tersebut dengan waktu atau poin, dari data tersebut peneliti dapat mengetahui kondisi awal atlet sekolah sepak bola Man 1 Lampung Barat tersebut, kemudian dilakukan perangkingan, dari waktu atau poin tes dribbling yang tertinggi hingga ke waktu atau poin yang terendah, selanjutnya dibagi menjadi

2 kelompok menggunakan ordinal pairing, berpatokan dengan hasil rangking agar semua kelompok berisikan sampel yang sama rata akan tingkat waktu atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan Ordinal Pairing, sebagai berikut:



Gambar 9. Pembagian kelompok OP
Sumber: Sugiono.,(2015)

Keterangan :

K1 = Latihan *Slalom Dribble*

K2 = Latihan *Dribble Sirkuit*

Kemudian setelah dikelompokkan sama rataakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau treatment sesuai dengan kelompok masing-masing. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. untuk semua kelompok agar diketahui adanya Pengaruh atau tidak adanya Pengaruh latihan terhadap kemampuan dribbling dengan cara membandingkan hasil data angka dari tes awal dan tes akhir skor atau poin.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian kata populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian Bungin (200 :99). Menurut Sugiyono (2009:61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari

kemudian ditarik kesimpulannya.

Sedangkan menurut Arikunto (2010 : 173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Lampung Barat, semua siswa putra yang berjumlah 20 orang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan dari seluruh individu paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1Lampung Barat

2. Sampel

Menurut Arikunto (2010:174) bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Mengenai penentuan jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman pada pendapat Arikunto (2006:134) :“Untuk ancercancer maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”. Di dalam penelitian ini sample yang peneliti gunakan adalah *total sampling*, yaitu jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, yang dimana populasi Peserta ekstrakurikuler sepakbola Man 1 Lampung Barat adalah 20 orang. Maka penelitian ini penulis mengambil sampel yang berjumlah 20 orang siswa putra ekstrakurikuler sepakbola Man 1 Lampung Barat.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepakbola MAN 1 Lampung Barat Desa Gunung sugih Kecamatan Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat. Peneliti mengambil keseluruhan sampel ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini dilakukan selama 6 Minggu dengan 16 kali pertemuan dan latihan dilakukan 3 kali seminggu.

E. Variabel dan Data Penelitian

1. Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu latihan *Slalom Dribble* dan *Dribble Sirkuit*, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kecepatan menggiring bola (*dribble*). Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. *Slalom Dribble*

Latihan *dribble slalom* difokuskan pada keterampilan *dribble* bola pada permainan sepak bola. Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010: 3), mengatakan bahwa *dribble slalom* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerak-gerak *dribble* bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola.

Latihan yang digunakan pada permukaan yang rata dan bergegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian berlari sambil men *dribble* bola. *dribble* bola *slalom* melalui beberapa tiang pancang 6 sampai 10 tiang pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang 1,5 meter sampai 2 meter. Cara melaksanakan *dribble* bola secara *slalom* posisi awal ambil sikap berdiri tegak lurus.

Tempatkan siswa pada bendera ataupun bambu yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada pelaksanaan *dribble* bola secara *slalom* di mulai dengan *dribble* bola secara *slalom* dengan menggunakan bola dan melewati rintangan ataupun bambu, setelah melakukan gerakan ini setiap siswa melakukan 2 sampai 5 kali, jumlah ulangan 10-20 kali dalam waktu istirahat 1-2 menit. Setiap terjadi kesalahan bola bergulir melalui beberapa tiang pancang atau bergulir kesamping siswa segera mengambil bola dengan *dribble* bola kembali ke tiang pancang yang seharusnya di lalui. Pencapaian prestasi yang optimal pada permainan sepakbola tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik saja, tetapi juga membutuhkan sejumlah pengetahuan taktik dan mental juara. Model latihan *dribble slalom* awal mulanya merupakan suatu tes keterampilan kecepatan menggiring bola (*dribble*) seperti yang diutarakan Mielke (2007:8).

b. *Dribble Sirkuit*

Dribbling sirkuit adalah tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Berpedoman pada buku M.Sajoto (1995:83), terdapat dua rancangan program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. Pada pos ke satu terdapat rintangan zig-zag melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pos kedua pemain harus menggiring bola silang melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pada pos ketiga pemain menggiring bola lurus dengan kaki kanan bagian dalam jarak 5 meter, pada pos ke empat pemain menggiring bola dengan kaki kanan bagian luar yang berjarak 5 meter, pada pos ke lima pemain menggiring bola memutar dengan jarak 10 meter menggunakan kaki dominan, pada pos ke enam

pemain menggiring bola lurus menggunakan kaki kiri bagian dalam dengan jarak 5 meter, pada pos ketujuh pemain menggiring bola menggunakan kaki kiri bagian luar dengan jarak 5 meter, dan pada pos ke delapan pemain menggiring bola menggunakan kaki dominan dengan cara melompati gawang kecil yang berukuran 30 x 50 cm. Dengan latihan *dribbling* sirkuit tersebut, diharapkan pemain mampu meningkatkan penguasaan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan terampil

2. Data Penelitian

Data dapat diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah. Menurut Arikunto (2010:129), sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Data juga terbagi menjadi 2, yakni data yang dapat diperoleh secara langsung berhubungan dengan objek penelitian (*primer*), dan data yang secara tidak langsung berhubungan dengan objek penelitian (*sekunder*), dengan kata lain data ini sudah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain, biasanya data itu dicatat dalam bentuk publikasi-publikasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan data *primer*, karena peneliti mengambil data secara langsung dan tidak melalui perantara siapa pun.

F. Program Latihan

Program latihan dalam penelitian ini bertujuan untuk patokan pelaksanaan latihan dalam usaha memperoleh hasil yang optimal terhadap Daya Tahan. Menurut Sajoto (1999:33) mengatakan bahwa tes untuk mengevaluasi hasil latihan dapat dilaksanakan setelah antara 4–6 minggu dari suatu masa siklus latihan makro. Menurut Bompa (1999:46) mengatakan bahwa peningkatan dalam latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu tetapi biasanya 4 minggu (1 bulan). Hal ini yang perlu diperhatikan dalam latihan apabila latihan dilakukan minimal seminggu 2 kali. Dalam penelitian ini latihan ditetapkan selama kurang lebih 5 minggu dengan 2 kali pertemuan digunakan untuk *pre-test* dan *post test*. Sedangkan tiap minggunya dilakukan 2 kali latihan.

Sehingga total pertemuan ada 14 kali pertemuan, pertemuan pertama digunakan untuk *pre-test* kemudian 12 pertemuan berikutnya digunakan untuk *treatment*, sedangkan pertemuan terakhir digunakan untuk *post-test*.

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. Tes awal(*Pre-test*)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan. Tes awal dilakukan di lapangan Skala Brak Lampung Barat. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggiring bola melewati cun(tiang pancang) yang telah disiapkan berjumlah 8 buah. Sebelum tes awal dilakukan, sampel wajib melakukan pemanasan.

2. *Treatment* atau Perlakuan

Sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I melakukan latihan *Slalom Dribble* dan kelompok II melakukan latihan *Dribble Sirkuit*. Pembagian kelompok dilakukan sesuai dari hasil perankingan data tes awal (Kecepatan menggiring bola), kemudian dimasukan dalam rumus *ordinal pairing* dan dimasukan dalam kelompok pertama dan kedua. *Treatment* yang dilakukan adalah latihan *Slalom Dribble* dan latihan *Dribble Sirkuit* masing-masing kelompok eksperimen karena sample terdiri dari peserta yang memiliki kemampuan hampir sama.

3. Pemanasan(*Warming Up*)

Sampel diwajibkan untuk melakukan pemanasan secukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi risiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 15 menit dan

diawali dengan peregangan otot kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan.

4. Latihan Inti (Perlakuan)

Latihan inti bertujuan untuk melakukan program latihan yang telah disusun. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan dalam kelompok eksperimen I adalah latihan *Slalom Dribble* dan kelompok eksperimen II adalah latihan *Dribble Sirkuit* masing-masing latihan setiap pertemuan dilaksanakan 30 menit.

5. Pendinginan

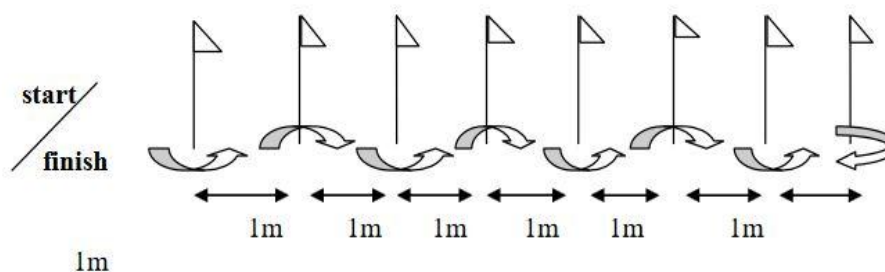
Setelah melakukan latihan atau aktivitas, sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktivitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

6. Tes Akhir (*Post-test*)

Tes akhir dilakukan setelah sampel melakukan *treatment* atau perlakuan program latihan selama 14 kali pertemuan. Tes akhir ini dilakukan seperti tes awal yaitu melakukan *gerakan menggiring bola melewati 8 buah cun(tiang pancang)*. Tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui kecepatan pada sampel setelah melakukan latihan yaitu latihan *Slalom Dribble* dan latihan *Dribble Sirkuit*. Dalam melakukan tes akhir, pertama sampel diberi penjelasan tentang tata cara melakukan gerakan menggiring bola melewati 8 buah cun(tiang pancang)Sebelum melakukan gerakan menggiring bola melewati 8 buah cun(tiang pancang) sampel melakukan pemanasan secukupnya, kemudian sampel menunggu giliran untuk melakukan gerakan menggiring bola melewati 8 buah cun(tiang pancang) Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui manakah yang lebih efektif latihan Interval dan latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan.

H. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2009:133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton. Di bawah ini adalah gambar instrumen dribbling Bobby Charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Danny Mielke, 2007: 8). Hasil penelitian dengan instrumen dribbling Bobby Charlton menunjukkan validitas dan reliabilitas sebesar 0,973 dan 0,864, dengan cara penghitungan SPSS 15.0 (Hendi Agus Wijanarko, 2009:48).



Gambar 10. Instrumen *Dribbling Bobby Charlton*

Sumber: Danny Mielke, 2007: 8

Keterangan :

a) Peralatan

- 1.) Pancang kerucut atau pancang bambu 8 buah.
- 2.) Satu buah bola ukuran 4.
- 3.) Stopwatch.

b) Pelaksanaan

- 1.) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama (garis start).
- 2.) Pemain bersiap di posisi start.

- 3.) Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.
- 4.) Bola dihentikan tepat di garis finish.
- 5.) Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.
- 6.) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

Tabel 1. Norma Tes Penilaian Kecepatan Menggiring Bola

Kategori	Waktu
Sangat baik	18,99 – 19,00
Baik	19,01 – 21,00
Sedang	21,01 – 23,00
Kurang	23,01 – 25,00
Sangat Kurang	25,01 – 27,00

Sumber: Nurhasan

I. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum melakukan penelitian, ada beberapa hal yang harus dilakukan adalah data dikumpulkan dari hasil tes pengukuran yang diambil saat *pre-test* dan *post test*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan prosedur

- 1.) Memilih unit percobaan
- 2.) Kelompok *Slalom dribble* di beri perlakuan dan kelompok *Dribble Sirkuit* diberikan perlakuan
- 3.) Sampel diberi *pre-test* dan *post-test* menggunakan test kecepatan menggiring bola.

Menghitung perbedaan *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing kelompok kemudian bandingkan dengan menggunakan perhitungan statistik

J. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Menghitung hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan teknik Analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2001) yaitu:

1. Pengamatan $X_1, X_2, \dots, X_n$ dijadikan bilangan baku $X_1, X_2, \dots, Z_n$ dengan

menggunakan rumus $Z_1 = \frac{X_1 - \mu}{\sigma}$

Keterangan:

Z_i = Skor baku

X_i = Row skor

μ = Rata-rata

σ = Simpangan baku

2. Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang $F(Z_i)$ $P(Z \leq Z_i)$
3. Selanjutnya dihitung $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka *banyaknya* $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang Z_i

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_i}{n}$$

4. Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlakanya.
5. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_0 . Setelah harga L_0 , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_0 untuk uji

Lilliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga L_0 lebih kecil(<) dari L tabel maka data yang akan di olah tersebut terdistribusi normal sedangkan bila L_0 lebih besar (>) dari L tabel maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

$L_0 < L$ tabel : normal

$L_0 > L$ tabel : $\neq$ normal

b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varians yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

H_0 : variasi pada tiap kelompok sama (homogen).

H_i : variasi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{variansi terbesar}}{\text{variansi terkecil}}$$

Harga F_{hitung} tersebut kemudian dikonsultasi kandungan F_{tabel} untuk di uji signifikansinya dengan $\alpha = 0,05$. Selanjutnya bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} dengan ketentuan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ artinya H_0 diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_0 ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

c. 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 :

1. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
2. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
3. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. 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.

Ketentuannya bila $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a
Berikut rumus t-test yang digunakan :

T hitung =

$$\frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} S_{gab} = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

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

d. Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample t test*.

Menurut Sugiyono (2016: 273) uji t mempunyai rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

t = Uji t yang dicari

x_1 = Rata-rata kelompok 1

x_2 = Rata-rata kelompok 2

n_1 = Jumlah responden kelompok 1

n_2 = Jumlah responden kelompok 2

s_1^2 = Varian kelompok 1

s_2^2 = Varian kelompok 2

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika tingkat ketepatan siswa kelas eksperimen A lebih besar dari kelas eksperimen B, atau sebaliknya maka H_a diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji H_3 .

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *slalom dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lampung Barat.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *dribble sirkuit* terhadap menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lampung Barat.
3. Latihan *dribble sirkuit* lebih besar pengaruhnya jika dibandingkan dengan *Slalom dribble* untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribble*) pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 lampung Barat.

B. Saran

1. Peneliti

Sebagai bahan analisis untuk mengetahui efektifitas latihan menggunakan *slalom dribble* dan *dribble sirkuit* terhadap hasil ketepatan *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola.

2. Pelatih

Sebaiknya para pelatih lebih memperhatikan model latihan yang digunakan dalam melatih kecepatan *dribbling*.

3. Atlet

Supaya atlet mengetahui efektifitas latihan menggunakan *slalom dribble* dan *dribble sirkuit* terhadap hasil ketepatan *passing* pada ekstrakurikuler sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____. 2002. *Metodologi Penelitian*. PT. Rineka Cipta:Jakarta.
- Anifral Hendri. 2008. *Dalam Ekskul Olahraga Upaya Membangun Karakter Siswa*. Gramedia Utama, Jakarta.
- Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Sepak Bola*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Metodologi of Training.The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company*.Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Bandung.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan* .PT Remaja Rosda karya Offset, Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Herwin.2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Harsono.2001. *Panduan Kepelatihan*. KONI, Jakarta.
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan*. Paedagogia, Surakarta.
- _____. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. UPT dan Percetakan UNS, Surakarta.
- Luxbacher, Joe. 1999 *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain bambang sugeng*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- _____. 2011. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Makmun, Abin Syamsuddin. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT. Rosda Karya Remaja, Bandung.
- M.Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga Latihan Sirkuit*. Dahara Prize, Semarang.
- Nossek Josef. 1995. *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos. Pan African Press Ltd, Surakarta.

- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan: Jakarta.
- Sardjono. 1982. *Pengajaran Sepakbola*. Tiga Serangkai, Surakarta.
- Sodikoen, Imam. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. FPOK IKIP Padang, Padang.
- Suharno, H. P. 1993. *Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar*. PT Karya Imu, Bandung.
- Suaharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY, Yogyakarta
- Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Depdiknas. Dirjendikti, Jakarta.
- Sulistianta, Heru. 2020. *Trampil Bermain Sepak Bola*. GRAHA ILMU, Bandar Lampung.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta, Bandung.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta
- Yudha. M. Saputra. 1998. *Pengembangan Kegiatan Ko-dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Yogyakarta.