

Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Mahayana Usia 10-11 Di Senggreng Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang

Muchammad Chasan Assyafiansyah¹, Erfitra rezqi prasmala²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo

²Pendidikan Biologi, IKIP Budi Utomo

e-mail: erfitrarezqi@gmail.com¹, Chasan@gmail.com²

Abstract

This study aims to determine the effect of Zig-zag run and shuttle run training on ball dribbling abilities in soccer games. The subjects used were SSB Mahayana Senggreng participants, Suberpucung District with a total of 18 participants. This study used an experimental method with the independent variable zig-zag run training, the free variable shuttle run training, and the dependent variable (Y) ball dribbling ability. This type of research is an experiment with a pre-test and post-test group research design. The instruments used are: Ball dribbling test, while for data analysis the t-test is used. Based on the results of testing the hypothesis of the zig-zag run exercise variable, the t-table value at a significance level of 5% and db = 8 is 1.86. Meanwhile, the t-count value is 3.2. And by testing the hypothesis of the shuttle run training variable, the t-table value at a significance level of 5% and db = 8 was 1.86. The t-count value is 1.023. Furthermore, the results of the mean difference test obtained the t-table value at the 5% significance level of 1.75 and the 1% significance level of 2.58 with db = 16. The t-count value was obtained at 0.748. So it can be concluded: (1) There is a significant effect of zig-zag run training on the ability to dribbling the ball in a soccer game (2) There is no significant effect of the shuttle run exercise on the ability to dribbling the ball in a soccer game (3) There is a significant difference in the effect There is a significant difference between zig-zag run and shuttle run training on ball dribbling ability in soccer games.

Keywords: Practice, Zig-zag run, Shuttle Run, Ball Dribbling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Zig-zag run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola. Subjek yang digunakan adalah peserta SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung dengan jumlah 18 peserta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel bebas latihan zig-zag run, variabel bebas latihan shuttle run, dan variabel terikat (Y) kemampuan dribbling bola. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian pre-test and post-test group. Instrumen yang digunakan adalah: Tes dribbling bola, sedangkan untuk analisis data yakni menggunakan uji-t. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis variabel latihan zig-zag run diperoleh nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dan db = 8 adalah sebesar 1,86. Sedangkan nilai t-hitung adalah sebesar 3,2. Dan pengujian hipotesis variabel latihan shuttle run diperoleh nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% dan db = 8 adalah sebesar 1,86. Nilai t-hitung sebesar 1,023. Selanjutnya hasil uji beda mean diperoleh nilai t-tabel pada taraf signifikansi

5% sebesar 1,75 dan taraf signifikans 1% sebesar 2,58 dengan db = 16, Nilai t-hitung diperoleh sebesar 0,748. Maka dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola (2) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola.

Kata kunci : Latihan, *Zig-zag run*, *Shuttle Run*, *Dribbling Bola*.

A. PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa Perancis kuno desport yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan sekitar tahun 1300 yakni “segala hal mengasyikan serta menghibur untuk manusia” Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di kalangan masyarakat, yaitu olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan permainan bola besar, dan merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di seluruh dunia. Olahraga sepak bola dapat dimainkan oleh semua kalangan, dari anak kecil, remaja, dewasa, dan pada perkembangan sepak bola modern saat ini baik laki-laki maupun perempuan dapat memainkan olahraga ini.

Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari setiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke dalam jaring atau gawang lawan. Di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang talenta pemain kurang berkembang khususnya pada tingkatan usia 10-11 tahun dalam menggiring bola masih terlihat kurang baik .

Peneliti mengamati dari beberapa pertandingan uji coba yang dilakukan oleh tim SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang mengalami kekalahan, tidak ada satu pun hasil pertandingan dengan memperoleh kemenangan, dari hasil pertandingan tersebut tentu mendapatkan predikat yang kurang baik karena banyak faktor yang mempengaruhi salah satunya, yaitu teknik dasar ketika pemain dribbling bola melewati lawan. “Dribbling adalah metode individual yang digunakan oleh para pemain sepak bola untuk bergerak dengan bola dari satu titik ke titik lainnya. Untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola pemain SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang harus diberikan latihan-latihan khusus agar pemain dapat menguasai bola dan bergerak dengan cepat melewati lawan.

Latihan keterampilan dasar bermain sepak bola secara khusus dan terus menerus sangat diperlukan bagi pemain SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang, terutama memerlukan latihan zig-zag run dan shuttle run untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berkeinginan untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengaruh Latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa

sekolah sepak bola (SSB) Mahayana usia 10-11 di Senggeng Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang.

B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui adakah pengaruh latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling bola peneliti mengacu pada pendapat Sugiyono (2014: 107) yaitu, "Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan". Hal ini juga dikatakan oleh Arikunto (2013: 9) tentang jenis-jenis penelitian, penulis memilih jenis penelitian yaitu penelitian eksperimen.

Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (Hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Adapun desain yang digunakan yang sesuai dengan penelitian ini adalah Desain 2: pre-test and post-test group. Desain penelitian ini memiliki pola, yaitu: X Arikunto (2013: 124).

Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (02) disebut post-test. Perbedaan antara 01 dan 02 yakni 02 - 01 diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen (Arikunto, 2013: 124).

Peneliti melakukan pengukuran pertama melalui tes awal (pret-test), dan pengukuran kedua melalui tes akhir (post-test). Tes pertama bertujuan untuk pengambilan data sebelum treatment atau eksperimen (perlakuan) dan tes kedua atau akhir bertujuan untuk mengambil data setelah treatment atau eksperimen (perlakuan). Berdasarkan pola penelitian di atas, maka langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah: Memberi pretest dribbling bola dalam permainan sepak bola sebelum diberikan treatment dengan tes awal. Setelah pretest dibagi menjadi kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Pemberian treatment atau perlakuan berupa zig-zag run dan shuttle run. Memberikan posttest dribbling bola dalam permainan sepak bola sesudah di berikan treatment, di sebut dengan tes akhir.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan rancangan penelitian pada pola penelitian eksperimen, Berdasarkan data hasil penelitian yang didapatkan, maka data akan dijabarkan uraian data sebagai berikut:

1. Kelompok Eksperimen 1

Tabel 1. Kelompok Eksperimen 1 deskripsi data tes kemampuan *dribbling* bola.

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Pretest	9	15,22	20,49	17,643
Posttest	9	13,67	17,52	15,559
Valid N (listwise)	9			

Sesuai dengan table 1, maka data dapat diberikan penjelasan sebagai berikut; a) Data pengambilan tes pertama Dengan hasil data tersebut bahwa peserta memperbaiki kecepatan hasil rata-rata kemampuan *dribbling* bola pada pretest adalah 17,643 sedangkan pada posttest adalah 15,559 (Data meningkat 2,084). B) Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan (treatment) berupa program latihan berupa zig-zag bahwa program latihan tersebut mempunyai pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola. Terbukti dengan hasil data kecepatan yang diperoleh pretest minimal 15,22 dan maximal 20,49. Sedangkan posstest meningkat menjadi minimal 13,67 dan maximal 17,52

2. Kelompok Eksperimen 2

Tabel 2. Kelompok Eksperimen 2 deskripsi data tes kemampuan *dribbling* bola.

Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean
Pretest	9	15,70	21,49	17,803
Posttest	9	15,32	18,86	17,097
Valid N (listwise)	9			

Sesuai dengan tabel 2. maka data dapat diberikan penjelasan sebagai berikut: a) Hasil data tersebut bahwa peserta memperbaiki kecepatan dalam kemampuan minggiring bola. Terbukti hasil rata-rata kemampuan *dribbling* bola pada pretest adalah 17,803 sedangkan pada posttest adalah 17,097 (Data meningkat 0,706). b) Berdasarkan tes akhir atau posstest, bahwa program latihan tersebut mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola. Terbukti dengan hasil data kecepatan yang diperoleh pretest minimal 15,70 dan maximal 21,49.

Sedangkan posstest meningkat menjadi minimal 15,32 dan maksimal 18,86. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada pengambilan data pertama (pretest) untuk tes kemampuan dribbling bola dalam permainan sepak bola mempunyai kecepatan yang baik, sedangkan dalam pengambilan tes kedua peserta memperbaiki kecepatan dribbling bola dan hasil tes cenderung lebih meningkat.

Dalam penelitian ini penganalisaan data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator scientific dan Microsoft Exel 2013. Dalam hal ini dilakukan agar dalam penghitungan di dapatkan hasil yang lebih akurat dan juga mudah untuk dipahami. Berdasarkan hasil perhitungan melalui pengaplikasian rumus maka didapatkan data sebagai berikut:

1. Uji Homogenitas

Penghitungan uji-F untuk tes kemampuan *dribbling* bola kedua kelompok memiliki sebesar 1,12 (Lampiran 7), sedangkan nilai pada taraf signifikan 5% dan d.b pretest kelompok 1 dan 2 adalah 8, maka sebesar 3,44. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok eksperimen mendapatkan nilai $(1,12) < (3,44)$, sehingga kedua kelompok tersebut adalah homogen.

2. Kelompok Eksperimen 1

Pengujian-t untuk tes kemampuan *dribbling* bola kelompok eksperimen 1 memiliki sebesar 3,276 sedangkan nilai pada taraf signifikan 5% dan d.b (derajat kebebasan) 8 adalah 1,86. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen 1 mendapatkan nilai $(3,276) > (1,86)$, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Dengan ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang.

3. Kelompok Eksperimen 2

Diketahui bahwa penghitungan uji-t untuk tes kemampuan *dribbling* bola kelompok eksperimen 1 memiliki sebesar 1,023, sedangkan nilai pada taraf signifikan 5% dan d.b (derajat kebebasan) 8 adalah 1,86. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen 1 mendapatkan nilai $(1,023) < (1,86)$, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini tidak diterima. Dengan ini menyimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang.

4. Uji Beda Mean kedua kelompok eksperimen

Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan peningkatan dari masing-masing variabel bebas (*zig-zag run* dan *shuttle run*) terhadap variabel terikat (kemampuan *dribbling* bola), maka digunakan analisis beda mean menurut (Arikunto 2013: 354). Arikunto (2013: 353) mengatakan bahwa, “Dengan hal ini peneliti mengetes hipotesisnya dengan kurva satu ekor. Dengan demikian, jika peneliti akan menggunakan taraf kepercayaan 95%, maka konsultasinya pada kolom taraf signifikan 5%.”

Berdasarkan data yang ada, diketahui nilai = 0,748 sedangkan nilai adalah = 1,75 dan = 2,58 dengan d.b. 16 Dari hasil analisis data di atas diketahui bahwa nilai = 0,748 < nilai = 1,75 dan < = 2,58 atau (0,748 < 1,75 < 2,58). Hal ini bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nihil (H_0) diterima. Sehingga dinyatakan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang.

Dari perhitungan data uji beda mean dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan analisis hasil tes antara kedua kelompok dari kedua kelompok eksperimen tersebut, sehingga kemampuan peserta dalam *dribbling* bola tidak jauh berbeda. Beberapa faktor yang mungkin dapat mempengaruhi hal tersebut, antara lain usia yang tidak jauh berbeda, pemberian porsi latihan yang sama, maupun pemilihan bentuk latihan yang tepat, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang.

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang, Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang. Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola di SSB Mahayana Senggreng Kecamatan Suberpucung Kabupaten Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Amber, Vic. 2011. Permainan Bola Basket. Bandung: Pionir Jaya
- Anderson, D.W., Vault, V.D. & Dickson, C.E. 1999. Problems and Prospects for the Decades Ahead: Competency Based Teacher Education. Berkeley: McCutchan Publishing Co.
- Hanafi, A. 1989. Partisipasi dalam Siaran Pedesaan dan Pengadopsian Inovasi. Forum Penelitian, 1 (1): 33-47
- Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. Prosiding. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta; 192-201.
- Pangaribuan, T. 1992. Perkembangan Kompetensi Kewacanaan Pembelajar Bahasa Inggris di LPTK. Disertasi tidak diterbitkan. Malang. Program Pascasarjana IKIP Malang.
- Perbasi. 2010. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta: Perbasi. Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Saputra, 2002. Pengaruh Latihan Lari ZigZag terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain PS Bima Sakti Lawata Mataram Tahun 2008-2009.