

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DRIBBLE INDIVIDUAL WITH CONE
DENGAN LATIHAN ZIG-ZAG TRAJECTORY TERHADAP KECEPATAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA**

Mahmuddin *

Abstrak: Penelitian ini bertujuan yaitu pertama: Untuk mengetahui pengaruh latihan dribble individual with cone terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola. Kedua; Untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag trajectory terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola. Ketiga; Untuk mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan dribble individual with cone dan latihan zig-zag trajectory terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola. Metode penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen lapangan dengan rancangan “pre test and post test group design”. Perlakuan diberikan selama 5 minggu dengan jumlah sampel 20 orang. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dengan sistem matching pairing, kelompok pertama diberikan bentuk latihan dribble individual with cone dan kelompok kedua diberikan bentuk latihan zig-zag trajectory. Untuk mengetahui pengaruh latihan dribble individual with cone dan latihan zig-zag trajectory terhadap keterampilan menggiring bola ini, digunakan statistik dengan uji normalitas dan uji homogenitas dan setelah itu digunakan uji-t satu pihak dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kedua kelompok digunakan uji-t dua pihak (gabungan). Pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,80 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan dk $n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1,83, Sedangkan t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} , ($t_{hitung} = 4,80 > t_{tabel} = 1.83$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kedua bahwa t_{hitung} sebesar 3,58 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan dk $n-1$ ($10-1=9$) diperoleh t_{tabel} sebesar 1.83, berarti t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung}= 3,58 > t_{tabel}= 1.83$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Ketiga menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 0.87, harga tersebut dibandingkan dengan t_{tabel} dengan dk n_1+n_2 ($10+10-2 =18$) pada taraf signifikan $\alpha =0.05$ adalah 2.10, jadi $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0.87 < 2,10$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Simpulan penelitian pertama: Terdapat pengaruh signifikan dari latihan dribble individual with cone terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola. Kedua terdapat pengaruh signifikan dari latihan zig-zag trajectory terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola. Ketiga latihan dribble individual with cone tidak lebih baik daripada latihan zig-zag trajectory terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola.

Kata Kunci : Latihan Dribble Individual With Cone Dan Latihan Zig-Zag Trajectory Terhadap Kecepatan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Sebagai salah satu cabang olahraga yang terpopuler di dunia sampai saat ini permainan sepakbola telah mengalami banyak perubahan, dari permainan yang

* Penulis adalah Staf Edukatif di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

sederhana sampai menjadi permainan sepakbola *modern*. Permainan sepakbola disukai dan disenangi hampir seluruh tingkatan umur, mulai dari anak-anak sampai yang sudah lanjut usia sekalipun. Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik dan tentu harus didukung dengan teknik yang baik.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kaki, kepala dan dada. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan dan lengannya di daerah kotak enam belas meter/ area *penalty*. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola.

Remy Muchtar (1989:14) mengemukakan bahwa “teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari : menendang bola, menahan bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), merebut bola (*tackling*), bola lemparan ke dalam (*throw-in*), teknik penjaga gawang (*goal keeping*)”.

Teknik dasar akan berkembang dari gerakan dasar menuju gerakan yang lebih komplit. Untuk menguasai teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dengan penuh konsentrasi dan kedisiplinan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik dasar diharapkan mendapat perhatian serius dari pembina dan pelatih sepakbola sejak dini.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu dasar yang sangat penting dalam sepakbola. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola adalah bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat mengawasi situasi permainan pada saat menggiring bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan memindahkan bola didaerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka. Untuk menunjang keberhasilan mencapai teknik tersebut sangat dibutuhkan kecepatan dalam menggiring bola. Untuk mencapai teknik kecepatan menggiring bola harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Dengan penguasaan teknik, psikologis dan kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah mencapai prestasi yang maksimal.

Berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan *dribbling* seperti; *dribbling with straight line trajectory*, *curving line trajectory*, *zig-zag trajectory*, *dribble slalom* dan *dribble individual*. Peneliti memilih bentuk latihan *dribble individual* dan latihan *zig-zag trajectory* karena kedua model latihan ini ada dugaan sangat berpengaruh terhadap hasil kecepatan menggiring bola. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah; 1) Apakah latihan *dribble individual with cone* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dalam menggiring bola pada pemain sepakbola? 2) Apakah latihan *zig-zag trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan dalam menggiring bola pada pemain sepakbola? 3) Manakah yang lebih besar pengaruh antara latihan *dribble individual with cone* dan *zig-zag trajectory* terhadap kecepatan dalam menggiring bola pada pemain sepakbola?

Hakekat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan tehnik dasar yang sempurna sebagai modal dalam melakukan permainan sepakbola, disamping itu pemain juga sangat memerlukan pemahaman akan hal-hal yang sangat mendasar dalam sepakbola.

Menurut Eric C. Bakti (2007:4) mengatakan sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Selanjutnya Sucipto (2000:7) mengatakan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*). ”

Hakekat Menggiring Bola

Menggiring bola adalah salah satu teknik bermain sepakbola yang sangat mendasar dan mutlak harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Menggiring bola adalah merupakan salah satu kemampuan untuk membawa bola ke arah yang diinginkan. Menggiring bola juga dimaksud untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk dipasing atau membagi bola dengan cara membebaskan diri dari tekanan lawan. Menurut A. Sarumpaet dkk, (1992:24) mengatakan menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah permainan ke daerah yang lain pada saat permainan berlangsung, selanjutnya Robert Koger (2007:51) menyatakan bahwa: menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Pemain tidak boleh harus terus menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala yang tegak agar dapat mengatasi situasi dilapangan dan menguasai gerak-gerik pemain lainnya.

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa menggiring bola mempunyai tujuan untuk memindahkan bola ke daerah lain untuk menjauhi lawan pada saat berada dilapangan saat permainan berlangsung. Menggiring bola juga harus tetap mengontrol bola tetap berada didepan kita dan tetap dalam penguasaan kita. Dan tidak hanya terpaku terhadap bola saja tetapi berusaha agar kepala tegak untuk melihat situasi lapangan. Posisi ini harus tetap dipertahankan agar terbiasa dan tetap fokus pada saat permainan berlangsung.

Pada prinsip-prinsip dalam *dribbling* adalah melakukan sentuhan-sentuhan atau mendorong-dorong bola ke depan sambil berlari, dengan bagian kaki tertentu. Hal ini dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam (*inside-foot dribbling*), kaki bagian luar (*outside-foot dribbling*), atau juga dengan *instep*. Hal yang penting diperhatikan dalam *dribbling* adalah bahwa bola tersebut dijaga agar tidak lari jauh dari kaki, karenanya perlu *feeling* (perasaan) saat menyentuh bola tersebut agar bola tidak terdorong terlalu jauh. Semakin mahir pemain *dribbling* bola itu, semakin cepat ia dapat menggiring bola.” Remy Muchtar (1989:23).

Pelaksanaan menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri. Menurut Sucipto (2000:29) pelaksanaan menggiring bola dapat dibedakan menjadi tiga cara:

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, pelaksanaannya: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola, (b) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut agak sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, (c) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, (d) Kedua tangan menjaga keseimbangan disamping badan.
2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar, pelaksanaannya: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar, (b) Kedua lutut agak sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola, (c) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi, (d) Kedua lengan menjaga keseimbangan badan.
3. Menggiring bola dengan punggung kaki, pelaksanaannya: (a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar (b) Bola bergulir harus selalu dengna kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai, (c) Kedua lutut agak sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola, (d) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian melihat situasi dan kedua lengan menjaga kes eimbangan disamping badan.

Danny Mielke (2007:2) menyatakan bahwa:

- a. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga *control* terhadap bola semakin besar.
- b. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola , keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.
- c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik, biasa digunakan untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak cepat dilapangan.

Berbagai macam latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Menurut Jose Segura Rius (2001:28) ada tiga model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yaitu: 1. *Straight line trajectory*, 2. *Curving line trajectory*, 3. *Zig-zag trajectory*. Dan menurut Joseph A. Luxbacher (1997:57) adapun model latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola yaitu: Latihan *dribble individual*, *dribble slalom*, dan *relay dribble*.

Berbagai macam model latihan meningkatkan kemampuan menggiring bola tersebut peneliti memfokuskan pada latihan *dribble individual with cone* dan *zig-zag trajectory*, karena kedua latihan ini sangat berkaitan dengan peningkatan kecepatan menggiring bola dalam bermain sepakbola. Kedua bentuk latihan ini lebih mengarah pada kecepatan mengubah arah dan kecepatan langkah kaki serta kelincahan gerak sehingga sesuai dengan cara melakukan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang

sebenarnya. Dengan diberikannya program latihan *dribble individual with cone* dan *zig-zag trajectory* yang akan diberikan diharapkan dapat mempengaruhi kecepatan menggiring bola akan semakin baik.

Hakikat Latihan *Dribble Individual With Cone*

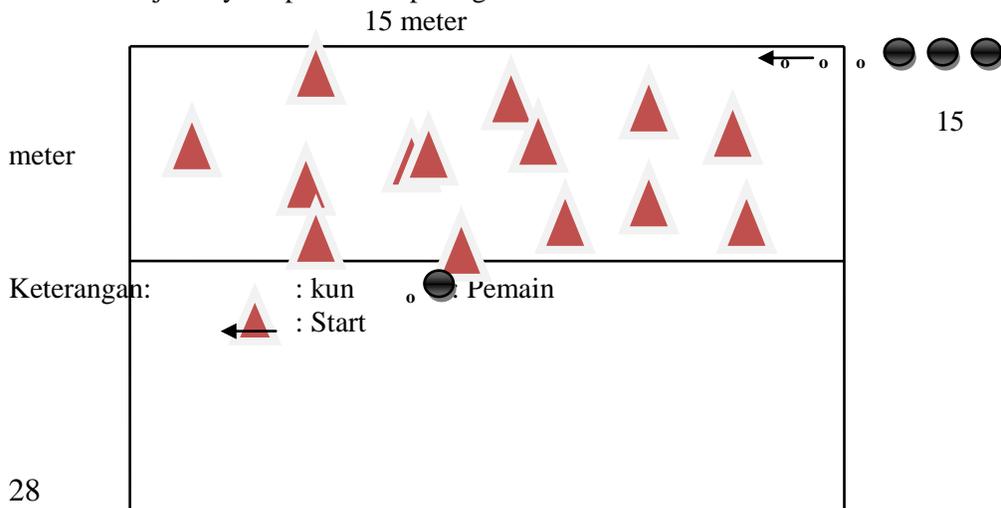
Model latihan *dribble individual with cone* merupakan suatu model latihan menggiring bola, dimana bola digiring melewati kun dengan gaya yang acak dalam lapangan yang luas, sesuai dengan yang dikatakan oleh Joseph A. Luxbacher (1997:57) dalam melakukan *dribble* dengan gaya yang acak dalam lapangan yang luas, gunakan berbagai bagian kaki untuk mengontrol bola. Terapkan perubahan arah dan kecepatan dalam pola *dribble* anda.

Dalam bentuk latihan *dribble individual with cone* pemain dituntut untuk merubah arah secepat mungkin dengan memotong bola menggunakan *instep* kaki, kemudian bergerak mengitari kun dengan mendorong bola menggunakan *outside-of-the foot*. Untuk memulai latihan ini dilakukan dengan perlahan-lahan meningkatkan kecepatan *dribble* dengan membayangkan kun sebagai lawan yang ada disekitar pemain sehingga *control* harus rapat pada bola.

Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah merupakan tata cara untuk melakukan latihan *dribble individual with cone*;

1. Membuat sebidang lapangan berbentuk persegi berukuran 15x15 meter
2. Letakkan 14 buah kun didalam lapangan dengan jarak masing-masing kun 5 meter disusun secara acak.
3. Masing-masing sampel diberikan 1 buah bola.
4. Pemain pertama bersiap untuk melakukan *dribble* dipinggir garis. Pada aba-aba "ya" sampel mulai menggiring bola dengan cepat mengitari kun menggunakan *instep* dan *outside-of-the foot* dengan gaya dan rute yang acak. Setelah 30 detik diberi aba-aba "stop" kemudian sampel berhenti dan kembali ke barisan paling belakang menunggu giliran berikutnya, seterusnya dilanjutkan oleh sampel ke dua melakukan *dribble* seperti sampel pertama. Dan demikian juga dilakukan sampel ke tiga sampai dengan sampel terakhir, seterusnya kembali kepada giliran sampel pertama.
5. Setiap sampel diberikan waktu 30 detik dalam satu kali perlakuan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar . Model Latihan *Dribble Individual With Cone*
(Joseph A. Luxbacher 1997:57)

Ketika pemain melakukan latihan *dribble individual with cone*, peneliti mengamati gerakan *dribbling* sejak melewati kun pertama sampel menerapkan berbagai macam gaya dalam *dribbling* yang dilanjutkan melewati kun berikutnya. Tanpa merasa terbebani dengan rute atau lintasan kun yang akan dilewatinya secara spontan sampel menimbulkan kreasi gerakan *dribble* yang dilakukan dengan cepat dan berulang-ulang . Berdasarkan mekanisme gerakan *dribble* yang dilakukan pemain maka bentuk latihan *dribble individual with cone* lebih memaksimalkan kecepatan *dribble* jika diterapkan dalam latihan teknik *dribble*.

Hakikat Latihan Zig-Zag Trajectory

Model latihan *zig-zag trajectory* merupakan suatu model latihan menggiring bola dengan mengutamakan kecepatan bermanuver dan kecepatan mengubah arah *dribbling* dalam melewati lintasan yang berbelok-belok.

Menurut Jose Segura Rius (2001:49) mengatakan: latihan *zig-zag trajectory* adalah latihan menggiring bola dengan menggunakan lintasan-lintasan yang berliku-liku atau berbelok-belok dengan menggunakan kun. Latihan ini juga sangat baik untuk pemain sepakbola terutama untuk kemampuan melewati lawan, sehingga dapat mencari kesempatan dalam mencetak gol. Latihan ini hampir sama dengan latihan *dribble individual with cone* perbedaannya terletak pada lintasan yang dilaluinya. Latihan *dribble individual with cone* menggiring bola dengan gaya yang acak dalam lapangan yang luas, sedangkan *zig-zag trajectory* menggiring bola dengan menggunakan lintasan yang berliku-liku atau berbelok-belok dengan menggunakan kun untuk dilalui.

Dalam bentuk latihan *zig-zag trajectory* ada 13 macam model atau pola perlakuannya. Dari macam-macam model latihan tersebut peneliti lebih tertarik untuk fokus meneliti bentuk latihan *zig-zag trajectory* model, karena dilihat dari pola perlakuannya lebih mengarah kepada kecepatan untuk mendapatkan kembali bola setelah melewati lintasan yang berliku-liku.

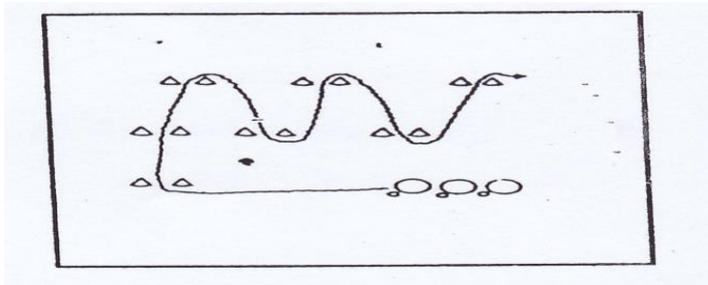
Model latihan *zig-zag trajectory* adalah salah satu model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menitik beratkan pada kecepatan seseorang untuk mengubah arah pada saat berlari. Latihan *zig-zag trajectory* memberikan rangsangan pada kecepatan tubuh saat melakukan gerakan, dimana gerakan yang berbelok-belok mempunyai peranan yang sangat baik dalam meningkatkan kecepatan dalam menggiring bola.

Clive Gifford dalam bukunya keterampilan sepak bola (2007:20) menyatakan: jagalah selalu bola dekat denganmu dan terkontrol setiap saat. Saat kamu bergerak

doronglah bola kedepan dengan kakimu bagian dalam dan bagian luar untuk mengalahkan lawan, kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu”.

Adapun cara melakukan latihan *zig-zag trajectory* adalah sebagai berikut:

1. Letakkan 14 buah kun didalam lapangan dengan jarak masing-masing kun adalah 5 meter, disusun dengan rute berliku-liku dan berbelok.
2. Sebagai lintasan dibuat dua buah kun berjarak 50 cm.
3. Masing-masing sampel diberikan 1 buah bola.
4. Sampel pertama bersiap untuk melakukan *dribble* dipinggir lintasan. Pada aba-aba “ya”, sampel mulai menggiring bola dari kun pertama menuju kun kedua yang berada didepannya, kemudian pada kun ke tiga melakukan belokan menuju kun ke empat demikian sampai dengan kun ke tujuh. Setelah 30 detik diberi aba-aba “stop” sampel berhenti kembali ke barisan. Selanjutnya pemain kedua melakukan *dribble* seperti sampel pertama, dan seterusnya sampai sampel terakhir dan kembali kegiliran sampel pertama.
5. Setiap sampel diberikan waktu 30 detik dalam satu kali perlakuan.



Gambar. Model Latihan Zig-Zag Trajectory (F)
(Jose Segura Rius, 2001: 49)

Hakikat Latihan Dribble Individual With Cone dengan Latihan Zig-Zag Trajectory

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan kedua bentuk latihan ini sama-sama memberikan pengaruh dalam menggiring bola, dimana pelaksanaan kedua bentuk latihan cara melakukannya bervariasi. Dalam melakukan latihan *dribble individual lwith cone* bola digiring mengelilingi kun dengan lintasan yang acak sedangkan pada latihan *zig-zag trajectory* bola digiring mengelilingi kun dengan susunan kun membentuk lintasan berliku dan berbelok sehingga lintasan kun yang ditempuh berbeda, dimana untuk mengetahui lebih lanjut dilakukan pengujian data statistik dimana t hitung dari latihan *dribble individual with cone* 4.80, sedangkan t hitung latihan *zig-zag trajectory* 3.58. Karena kedua bentuk latihan sama-sama memberikan pengaruh terhadap kecepatan menggiring bola, maka dilihat dari segi mekanisme perlakuan gerakan latihan *dribble individual with cone* dan latihan *zig-zag trajectory*. Berdasarkan mekanisme gerakan *dribble* yang dilakukan sampel maka bentuk latihan *dribble individual with cone* lebih memaksimalkan kecepatan *dribble* jika diterapkan dalam latihan teknik *dribble*.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Variable yang diteliti dalam penelitian ini yaitu latihan *dribble individual* dan latihan *zig-zag trajectory* sebagai variable bebas dan kecepatan menggiring bola sebagai variable terikat.

Desain Penelitian

Dalam rancangan penelitian ini adalah *pre-test* dan *post-test* (*pre-test and post-test two group design*).

<i>Pre-test</i>	<i>Matching</i>	Perlakuan/latihan	<i>Post-test</i>
T ₁	Kelompok A Kelompok B	X ₁ X ₂	T ₂

Keterangan : T₁ = *Pre-test* (Test Letter L) X₁ = *Dribble individual with cone*
 T₂ = *Post-test* (Test Letter L) X₂ = *Zig-zag trajectory*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil test dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 5 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut:

Deskripsi Data	Keterampilan Menggiring Bola			
	<i>Dribble Individual With Cone</i>		<i>Zig-Zag Trajectory</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	11.17 – 14.39	10.40 – 13.25	11.19 – 14.30	10.22 – 13,46
Nilai rata-rata	12.444	11.398	12.508	11,403
Simpangan baku	1.11	1.03	1.12	1.15
Beda rata- rata	1.046		1.105	
Simpangan baku beda	0.69		1,06	
Simpangan baku gabungan	1.08			

Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *Dribble individual with cone* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dengan n = 10 diperoleh rentang antara 11.17 – 14.39 dengan rata- rata 12,444 dan simpangan baku 1.11.

Dari hasil *post- test* dengan $n = 10$ diperoleh rentang antara 10,40 – 13,25 dengan rata- rata 11.398 dan simpangan baku 1.03. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 1.046 dengan simpangan baku beda 0.69

Dari hasil *pre- test* pada kelompok latihan *Zig-Zag Trajectory* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dengan $n = 10$ diperoleh rentang antara 11.19 – 14.30 dengan rata- rata 12,508 dan simpangan baku 1.12.

Dari hasil *post- test* dengan $n = 10$ diperoleh rentang antara 10.22 – 13,46 dengan rata- rata 11.403 dan simpangan baku 1.15. Dari rata- rata *pre- test* dan *post- test* didapat nilai beda 1.105 dengan simpangan baku beda 1,06.

Dari pengolahan data akhir antara kelompok latihan *Dribble Individual With Cone* dengan kelompok latihan *Zig-Zag Trajectory* terhadap kecepatan menggiring Bola didapat nilai simpangan baku gabungan 1.08.

Hasil Penelitian

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Tabel. Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Latihan *Dribble Individual* dan *Zig-Zag Trajectory* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Deskripsi Data	Keterampilan Menggiring Bola			
	<i>Dribble Individual</i>		<i>Zig-Zag Trajectory</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post- test</i>
t- hitung	4,80		3,58	
t- table	1.83		1.83	
t- hitung	0,87			
t- table	2,10			

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 4.80. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{table} dengan $dk= n- 1$ ($10-1 = 9$) pada taraf signifikan $\alpha =0,05$ adalah 1.83 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($4.80 > 1.83$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble individual with cone* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola usia 14-15 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Medan *soccer* Medan tahun 2012.

Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 3,58. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{table} dengan $dk= n- 1$ ($10- 1 = 9$) pada taraf signifikan $\alpha =0,05$ adalah 1,83 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($3.58 > 1.83$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag trajectory* terhadap keterampilan menggiring bola pada Pemain sepakbola usia 14-15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Medan *soccer* Medan tahun 2012.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis t_{hitung} sebesar 0,87. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{table} dengan $dk= n_1 + n_2 - 2$ ($20- 2 = 18$) pada taraf signifikan $\alpha =0,05$ adalah 2.10 dengan demikian $t_{hitung} < t_{table}$ ($0.87 < 2.10$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble individual with cone* tidak lebih baik daripada latihan *zig-zag trajectory*

terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Medan *soccer* Medan tahun 2012.

Pembahasan Hasil Penelitian

1). Pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *dribble individual with cone* terhadap peningkatan kecepatan Menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Medan *soccer* Medan tahun 2012. Latihan *dribble individual with cone* merupakan bentuk latihan tehnik yang sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola, karena pelaksanaannya yang menyerupai permainan sesungguhnya di lapangan.

2). Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *zig-zag trajectory* terhadap peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Medan *soccer* Medan tahun 2012. Latihan *zig-zag trajectory* merupakan bentuk latihan teknik yang sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola, karena pelaksanaannya mengutamakan kecepatan bermanuver dan kecepatan mengubah arah sambil menggiring bola.

3). Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa latihan *dribble individual with cone* tidak lebih baik daripada latihan *zig-zag trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Medan *Soccer* Medan Tahun 2012. Jika dilihat berdasarkan analisis gerakan dari kedua bentuk latihan. Latihan *dribble individual with cone* secara signifikan berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola demikian pula latihan *zig-zag trajectory* berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola. Namun mekanisme gerakan dari latihan *zig-zag trajectory* lebih mendominasi gerakan-gerakan dalam melakukan *dribbling* yang sebenarnya dikarenakan gerakan yang dilakukan secara bertahap dari *dribbling* melintasi kun yang sedikit berbelok dan kemudian berbelok tajam melakukan manuver, sehingga pelaksanaannya sesuai dengan *dribble* sebenarnya dan latihan *dribble individual with cone* yang diawali dengan melakukan *dribble* sesuai keinginan untuk melintasi kun yang acak dan adanya gerakan tambahan selain *dribble* yang nyaris tak terlihat saat dilakukan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble individual with cone* tidak lebih baik daripada latihan *zig-zag trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain usia 14-15 SSB Medan *soccer*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Latihan *dribble individual with cone* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun SSB Medan *soccer* Medan Tahun 2012. 2) Latihan *zig-zag trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun SSB

Medan *soccer* Medan Tahun 2012. 3) Latihan *dribble individual with cone* tidak lebih baik daripada latihan *zig-zag trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola usia 14-15 tahun SSB Medan *soccer* Medan Tahun 2012.

Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil keterampilan menggiring bola yaitu: 1) Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *dribble individual with cone* dan latihan *zig-zag trajectory* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, diharapkan kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya. 2) Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lebih besar yang lain. 3) Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa. 4) Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin. (1988). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Ganesha.
- Batty, C. Eric (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theiry and Methodologi of Training*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Glifford, Clive. (2007). *Keterampilan Sepak Bola*, Jakarta, PT. Citra Aji Parama.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher A. Joseph (1997). *SEPAKBOLA: Langkah-langkah Menuju Sukses (Soccer: Steps to Success)*. Alih Bahasa. Agusta Wibawa (ed.2) Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola. (Soccer Fundamentals)*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan, S.S. Pakar Raya, PT. Intan Sejati.
- Muchtar, Remy. (1992). *Sepak Bola Pembinaan Pemain*, Medan: IKIP.
- Suharna. (1977). *Tes Keterampilan Bermain Sepakbola*, Jakarta, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M.(1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarumpaet, Aip. (1992). *Permainan Besar*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Segura, Jose. (2001). *Teaching the Skill of Soccer*, Reedswain Publising.
- Sudjana.(2005).*Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.

Mahmuddin: Perbedaan Pengaruh Lajtihan Dribble Individual With Cone dengan Latihan Zig-zag Trajectory Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola.

Sucipto.(1999/2000). *Sepak Bola*, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.