

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING CIRCUIT* DAN LATIHAN *ZIGZAG KOMBINASI BALL FEELING* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* ATLET SEPAK BOLA

Johan Yudistira^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

*Email Corresponding: johan.yudistira97@gmail.com

Abstrak

Kemampuan dribbling klub Kartika Yudha FC dari pengamatan selama pertandingan dan data awal yang diperoleh banyak pemain yang dribblingnya masih mudah di ambil lawan dan kontrol bola yang masih kurang baik. Dribbling merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik dribbling adalah komponen dasar yang sangat di perlukan dalam permainan sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan design penelitian two group pretest and posttest design dengan perlakuan sebanyak 20 kali. Di dalam penelitian ini penulis mengambil sampel sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes menggiring bola dari Nurhasan (2000). Hasil penelitian menunjukan peningkatan keterampilan dribbling pada uji hipotesis dengan uji t latihan dribbling circuit diperoleh $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($8.821 > 1.833$) sedangkan $t\text{-hitung}$ dari zig-zag kombinasi ball feeling diperoleh $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($6,253 > 1.833$). dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu: Ada pengaruh latihan dribbling circuit dan latihan zig-zag kombinasi ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling klub Kartika Yudha FC Tahun 2022.

Kata kunci: latihan, keterampilan, dribbling, atlet, sepak bola

PENDAHULUAN

Latihan zig-zag kombinasi ball feeling sebenarnya sudah diberikan ke pada para pelatih Kartika Yudha FC. Akan tetapi latihan zig-zag kombinasi ball feeling hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi Klub Kartia Yudha FC. Dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan ball feeling terhadap bola masih minim. Padahal usia dini merupakan usia dimana anak senang bermain-main dengan bola dan perkembangan teknik individu sangat pesat. Ball feeling atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting undtuk dikuasai. Dengan mempunyai ball feeling yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu menciptakan dan menampilkan variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur perminan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Selai faktor zig-zag kombinasi ball feeling, yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Sudah layak dan sepantasnya jika pemain sepak bola kelincahan dan feeling dalam menggiring bola, namun pada kenyataan dilapangan ada beberapa pemain yng belum bisa menggiring bola dengat cepat dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika pemain memiliki kelincahan menggiring bola maka tim bisa mendapatkan keuntungan dalam melakukan serangan. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan dengan latihan yang baik dan benar. Dalam pelaksanaan latihan harus diterapkan metode latihan yang baik dan tepat agar

memperoleh hasil latihan yang optimal. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan atau perlombaan. Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode latihan kelincahan antar lain ladder, lari zig-zag, shuttle run, haling rintang, envelope dan heksagon. Metode zig-zag kombinasi ball feeling adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok.

Pada cabang olahraga sepak bola, pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dari pada lawan. Dengan cara demikian pemain dapat melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dalam menyerang dengan cepat dengan mengelabui lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol. Dengan latar belakang diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “Pengaruh latihan dribbling circuit dan latihan zig-zag kombinasi ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub sepak bola Kartika Yudha FC Tahun 2022”. Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitiannya, 1) Apakah ada pengaruh latihan dribbling circuit terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub sepak bola Kartika Yudha FC Tahun 2022? 2) Apakah ada pengaruh latihan zig-zag kombinasi ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub sepak bola Kartika Yudha FC Tahun 2022?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah. 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan dribbling circuit terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub sepak bola Kartika Yudha FC Tahun 2022. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag kombinasi ball feeling terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada klub sepak bola Kartika Yudha FC Tahun 2022.

Penelitian terdahulu yaitu Pengaruh Latihan Sirkuit Dribbling Dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Pelangi tahun 2015. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan perbandingan penelitian (comparative experiment) Subjek dari penelitian ini adalah siswa SSB Pelangi Unggaran dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola, telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Sukatamsi (1984: 258). Validitas tes sebesar 0.18 dan reliabilitas tes sebesar 68.8. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Pengaruh Latihan Ball Feeling Training Dan Zig-zag Accelerator Training Terhadap peningkatan Dribbling Skill 2016. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh persentase peningkatan dengan latihan Zig-zag Accelerator training diperoleh sebesar 6,21%. Sedangkan persentase peningkatan pada latihan Ball feeling training diperoleh sebesar 10.24%. hal tersebut dapat disimpulkan latihan memiliki peningkatan.

METODE

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang akan diikuti oleh peneliti untuk melakukan penelitiannya (Sugiyono, 2009: 324). Sedangkan menurut ahli lain rancangan penelitian didefinisikan sebagai usaha merencanakan kemungkinan-kemungkinan tertentu secara luas tanpa mengajukan secara pasti apa yang akan dikerjakan dalam hubungan dengan unsurnya masing-masing (Lincoln & Guba dalam Usman, 2008: 99). Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa rancangan penelitian adalah gambaran dari proses berpikir yang dilakukan dalam penelitian di lapangan dengan tetap mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, terdiri dari variabel bebas (latihan dribbling circuit dan latihan zig-zag kombinasi ball feeling) dan variabel terikat (peningkatan keterampilan dribbling).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan terhadap keterampilan menggiring bola para pemain klub Kartika Yudha FC, dengan fokus pada dua metode latihan yang berbeda, yaitu dribbling circuit dan Zig-zag kombinasi ball feeling. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan, terbukti bahwa latihan dribbling circuit memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola. Sebelum diberikan latihan dribbling circuit, rata-rata nilai kecepatan menggiring bola pada pemain klub Kartika Yudha FC tercatat sebesar 340,132. Namun, setelah pemain mengikuti latihan dribbling circuit, nilai rata-rata kecepatan menggiring bola mereka meningkat menjadi 300,675. Perbedaan ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, yang membuktikan bahwa latihan dribbling circuit berhasil meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemain.

Dribbling circuit adalah metode latihan yang dirancang dalam bentuk rangkaian pos yang masing-masing posnya memiliki latihan yang berbeda. Setiap pos memberikan latihan yang mengharuskan pemain untuk melakukan berbagai macam sentuhan bola. Dengan banyaknya pos dalam sirkuit tersebut, para pemain diberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti kecepatan, kontrol bola, dan kelincahan. Latihan ini dirancang untuk memberikan variasi dalam latihan dribbling, sehingga pemain dapat mengasah kemampuan menggiring bola mereka dengan cara yang lebih menyenangkan dan efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan latihan yang terstruktur ini, kemampuan menggiring bola pemain mengalami peningkatan yang signifikan.

Selain itu, hasil uji t-test yang dilakukan juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola setelah diberikan latihan dribbling circuit. Uji t-test adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara dua kelompok data, dan dalam hal ini, menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dalam bentuk latihan dribbling circuit memiliki dampak positif yang signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan dribbling circuit sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain klub Kartika Yudha FC.

Selain latihan dribbling circuit, penelitian ini juga menguji pengaruh latihan Zig-zag kombinasi ball feeling terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Sebelum diberikan latihan ini, rata-rata nilai kecepatan menggiring bola pada pemain adalah 200,56. Namun, setelah diberikan latihan Zig-zag kombinasi ball feeling, nilai rata-rata kecepatan menggiring bola menurun menjadi 183,22. Meskipun terjadi penurunan dalam nilai rata-rata, ini menunjukkan bahwa latihan Zig-zag kombinasi ball feeling juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, meskipun tidak sebesar latihan dribbling circuit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan tersebut, meskipun berbeda, sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Zig-zag kombinasi ball feeling merupakan latihan yang melibatkan pemain dalam berlari menggiring bola dengan cara berbelok-belok, mengikuti lintasan yang telah ditentukan. Latihan ini mengharuskan pemain untuk menghindari rintangan seperti cones atau pancang, yang bertujuan untuk melatih kelincahan dan kontrol bola dalam situasi yang lebih dinamis. Latihan ini membantu pemain untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola yang lebih terkontrol dan responsif, terutama dalam situasi permainan yang membutuhkan pergerakan cepat dan akurat. Dengan demikian, meskipun hasil yang diperoleh dari latihan ini tidak sebesar latihan dribbling circuit,

Zig-zag kombinasi ball feeling tetap memberikan kontribusi penting dalam peningkatan keterampilan menggiring bola.

Hasil uji t-test untuk latihan Zig-zag kombinasi ball feeling juga menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola. Ini mengindikasikan bahwa meskipun ada perbedaan dalam jenis latihan yang diberikan, keduanya tetap memiliki efek yang positif dan signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain. Uji t-test ini semakin memperkuat temuan bahwa kedua latihan memiliki manfaat masing-masing, dan keduanya dapat digunakan dalam program latihan untuk mengembangkan keterampilan dasar pemain futsal.

Dalam penelitian ini, penentuan populasi, sampel, variabel, serta pelaksanaan kegiatan penelitian, seperti tes awal, pemberian latihan, dan tes akhir, semuanya dilakukan berdasarkan teori dan aturan yang sudah ada. Pendekatan yang terstruktur ini memberikan dasar yang kuat bagi pelaksanaan penelitian, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan hasil yang valid dan dapat diandalkan. Penentuan sampel yang tepat, yaitu pemain dari klub Kartika Yudha FC, dan pemilihan metode latihan yang relevan, menjadikan penelitian ini sebagai acuan yang dapat diterapkan pada penelitian serupa di masa depan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi pelatih dan pengelola klub futsal dalam merancang program latihan yang lebih efektif. Dengan memahami pengaruh dari latihan dribbling circuit dan Zig-zag kombinasi ball feeling, pelatih dapat memanfaatkan kedua metode latihan ini untuk meningkatkan kemampuan teknis pemain futsal, terutama dalam hal menggiring bola. Meskipun ada perbedaan dalam tingkat pengaruh yang ditunjukkan oleh kedua latihan, keduanya terbukti efektif dalam mengasah keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan futsal.

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kedua jenis latihan yang diuji, yaitu dribbling circuit dan Zig-zag kombinasi ball feeling, memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola para pemain futsal. Meskipun latihan dribbling circuit menunjukkan hasil yang lebih signifikan, latihan Zig-zag kombinasi ball feeling tetap memberikan pengaruh yang tidak kalah penting. Oleh karena itu, penelitian ini berhasil menjawab pertanyaan yang ada dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain klub Kartika Yudha FC melalui metode latihan yang terprogram dan terstruktur.

Dengan tercapainya tujuan penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, serta memberikan dasar yang lebih kuat untuk pengembangan metode latihan futsal di tingkat klub atau sekolah. Penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai variasi latihan lain yang dapat meningkatkan keterampilan teknis dalam futsal, khususnya dalam meningkatkan kecepatan dan kontrol bola selama permainan yang intens. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan yang berbasis teori dan aturan yang sudah ada dalam menjamin keberhasilan suatu penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data, memberikan kesimpulan bahwa “Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Klub Kartika Yudha FC Tahun 2022”. Keadaan ini didukung oleh analisa t-test yang menghasilkan t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ($8.281 > 1.833$), sehingga “Ada Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Peningkatan Keterampilan

Dribbling Klub Kartika Yudha FC Tahun 2022”. Berdasarkan analisa data, memberikan kesimpulan bahwa “Pengaruh Latihan Zig-zag kombinasi ball feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Klub Kartika Yudha FC Tahun 2022”. Keadaan ini didukung oleh analisa t-test yang menghasilkan t-hitung lebih besar dari pada t-tabel ($6.252 > 1.833$), sehingga “Ada Pengaruh Latihan Zig-zag kombinasi ball feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Klub Kartika Yudha FC Tahun 2022”.

REFERENSI

- Adhe Saputra dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Vol. 1 No.1 25 Oktober 2022
- Adi Priyanto, Wasis. 2015. Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepak Bola Pelangi Tahun 2015. Skripsi UNNES
- Aulia Rahman dkk. 2016. Pengaruh Pendekatan Bermain Sirkuit Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Smp. Jurnal Fkip Untan Pontianak
- Bompa TO, 1990. Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance. 2nd edition. Iowa: Kendall/Hun Pub. Company.
- Budiwanto. Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Universitas Negeri Malang.
- Fox EL, Bower RW, foos MI, 1988. the Physiological Basis of Physical Education and Athletics, 4th edition. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Frank. W.D, 1992. Sport Training Principles. 2nd ED. A&C Block London.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Bandung: Tambak Kusuma.
- Hb, Bafirman. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. Jurnal Ilmu Keolahraaan volume 3. Nomor 1
- Hulfian, Lalu. 2015. Statistik Penelitian. Selong : CV. Garuda Ilmu. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam
- Mielke, Dani. 2007. Dasar-dasar Olahraga Sepak Bola. Bandung: Intan Sejati
- Nurdin. 2016. Hubungan Kelentukan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Klub Red Wood FC Mataram. JUPE, Volume 1
- Nurhasan.2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Di akses di <https://id.scribd.com> pada tanggal 2 November 2022.
- Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Pengertian dokumen menurut Louis Gottschalk (1986:38)
- Ridlo, Azi Faiz. 2019. Pengaruh Metode Latihan Slalom Drible Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam “45” Bekasi. Journal of S.P.O.R.T Vol. 3 No.1
- Rifky Jamaludin dkk. 2019. Circuit Training Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Siswa SMA Negeri 1 Tojo Una-Una. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Volume 7, Nomor 2
- Sucipto, dkk.2000, Sepak Bola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugiyono 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukatamsi.1985. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Solo: Tiga Serangkai
- Taufik, Nur. 2015. Pengertian dribbling dalam permainan sepak bola. Di akses di <https://olahragakesehatanjasmani.com> pada tanggal 25 Oktober 2022
- Tirtawirya, Devi. 2012. Intensitas dan Volume Dalam Latihan Olahraga. Jurnal Ilmiah Keolahraaan.
- Wahdi, Agung Hilmi. 2014. Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola Coerver Coaching U-15.



Diakses di repository.upi.edu pada tanggal 25 Oktober 2022