

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan tercapainya saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, serta mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasa di ikuti oleh olahragawan seperti cabang olahraga sepakbola.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya pembinaan prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan altet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal

dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat pada umumnya muda dapat di temukan di sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Bermacam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, d) olahraga untuk rekreasi.

Karakteristik permainan sepakbola itu sendiri sangat sederhana, mudah untuk dilakukan kapan dan dimanapun masyarakat suka, serta tanpa harus mengeluarkan biaya yang begitu besar. Karakteristik lainnya yang terdapat dalam sepak bola adalah gerakan berlari, melompat, menendang, menghentikan, mengiring bola, dan menangkap bola untuk penjaga gawang. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerakan dominan dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepak bola. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), meyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah menggiring bola (*dribbling*), penguasaan *dribbling* yang baik digunakan oleh pemain untuk merepotkan barisan pertahanan lawan, bahkan proses *dribbling* bisa menciptakan gol kegawang lawan.

Dribbling itu sendiri adalah upaya menendang bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu

dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memiliki teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Dengan *dribbling* yang benar dan terlatih maka seorang pemain sepakbola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberi bola umpan kepada teman dengan tepat.

Konsep *dribbling* adalah perpindahan bola dari titik satu ke titik yang lain, serta teknik *dribbling* yang baik adalah bola tidak jauh dari kaki atau selalu berada dekat dengan kaki. Adapun bagian-bagian kaki yang digunakan saat melakukan *dribbling* diantaranya menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki.

Kegunaan *dribbling* di atas merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa bermain dengan baik. Melakukan *dribbling* dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat yang mengarah pada pencapaian tujuan. Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Adapun bentuk latihan *dribbling*, diantaranya *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.

Latihan *dribbling figure eight* merupakan latihan yang dimodifikasi dari latihan *agility*. Latihan ini bertujuan untuk perubahan arah dan reaksi. Keterampilan *dribbling* bola yang baik tentunya berkaitan hal tersebut. Pelaksanaannya adalah pemain melakukan *dribbling* bola mengikuti arah lintasan yang berbentuk angka delapan dengan panjang 5 meter.

Latihan *dribbling 15-yard turn drill* adalah modifikasi dari latihan *agility*. Latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam merubah arah bola, fleksibilitas dan *footwork*. Peningkatan keterampilan *dribbling* bola tentu sangat berkaitan terhadap hal tersebut. Pelaksanaannya dengan meletakkan tiga *cone* dengan jarak *cone* sejauh 5 meter. *Cone* pertama merupakan tempat *star* dan berakhirnya *dribbling* bola, *cone* kedua berada lurus di depan *cone* pertama, sedangkan *cone* ketiga berada diagonal dari *cone* pertama. Pemain *dribbling* bola mulai dari *cone* pertama berurutan sampai *cone* ketiga dan kembali ke *cone* pertama.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya yang mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis dengan melaksanakan sebuah turnamen sepakbola di Desa Tirowali, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu dengan melibatkan para pemain sepakbola desa tersebut baik pemain junior maupun pemain senior, namun dalam laga tiap laga yang di perhatikan oleh penulis terhadap penampilan pemain Ponrnag FC dalam beberapa kali mengikuti turnamen sepakbola baik lingkup kecamatan maupun lingkup kabupaten seluwu Raya, namun sering kali kemampuan dalam menggiring bola

yang menjadi kendala utama dalam permainan yang diperagakan di lapangan. Dimana terkadang para pemain Ponrang FC sulit untuk melewati hadangan lawan dan mudah dikejar oleh pemain lawan sehingga bola yang digiring oleh para pemain ponrang Fc saat bermain dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan sehingga berefek pada pencapaian tim yang tidak maksimal, hal inilah kemudian menjadi permasalahan utama yang akan diteliti oleh penulis. Mengingat betapa pentingnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Dribling Figure Eight* dan Latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Club Ponrang FC”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Alasan yang mendasari penulis menulis judul tersebut:

1. Penguasaan teknik dasar permainan sepak bola merupakan modal utama untuk dapat bermain bola.
2. *Dribbling* merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain untuk melewati lawan.
3. Kecepatan merupakan aspek penting dalam melakukan *dribbling* bola karena dengan kecepatan pemain akan dengan mudah melewati lawan atau serangan ke gawang.
4. Komponen kondisi fisik sangat mendukung menentukan dalam pencapaian kecepatan menggiring bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

5. Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti juga sebagai pemain Ponrang Fc melihat bahwa yang terkadang menjadi permasalahan dalam setiap pertandingan adalah bagaimana keterampilan baik dalam hal kecepatan menggiring bola pada pemain yang menjadi kendala sehingga sulit melewati lawan dan bola yang dikuasai mudah direbut oleh lawan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penulis dalam penelitian melakukan pembatasan masalah, untuk menjaga ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas dalam permasalahannya diketahui dengan secara jelas.

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan menggiring bola.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Club Ponrang Fc sebanyak 18 orang.
4. Sampel dalam penelitian ini pemain Ponrang Fc sebanyak 18 orang.

1.4 Rumusan Masalah

Timbul beberapa masalah peneliti berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc ?

3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan permasalahan diatas adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya berpengaruh latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sumbangsi pengetahuan dan keilmuan yang berarti bagi pemain.
 - b. Dapat memberi sumbangsi yang bermanfaat bagi pelatih sepak bola dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan yang baik.
 - c. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menamba referensi yang telah dimiliki.
2. Secara Praktis

- a. Dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pelatih sepak bola dalam pengembangan pola latihan yang sesuai kebutuhan dasar pemain sepak bola agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif.
- b. Bagi penulis, penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Sepak Bola

Menurut Sulasmono, Roby & Roman (2016) dalam AllSabah. M.A.H, Weda, Irawan. S, Aulia. S. N (2019) sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di Indonesia baik pria maupun wanita, (Abid, dkk., 2013 dalam R Anggi.M, Marta.D, Ade.J 2018).

Sepak bola yaitu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan antar pemain dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola (Fauzi, 2013:3 dalam Indrajati.B.S 2018).

Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggota 11 orang pemain inti dan sebagian pemain cadangan (Istofian & Amiq, 2016 dalam Idrus.F 2019)

Menurut Ridl (2018) dalam Hidayat R (2020) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh para pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan. Menurut Busyairi dan Ray (2019) dalam Hidayat R (2020) sepak bola

merupakan permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO₂max yang tinggi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian sepak bola itu sendiri adalah permainan beregu di lapangan, menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan dan masing-masing terdiri atas sebelas pemain, berlangsung selama 2×45 menit kemenangan yang di tentukan oleh selisih gol yang masuk ke gawang lawan. Sepak bola juga merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan dilapangan terbuka, sepak bola juga ini suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh para pemain, sepak bola juga ini permainan olahraga yang memprioritaskan kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO₂max yang tinggi, permainan sepak bola ini tidak hanya sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi pengisi luangan tetapi dituntut pada suatu prestasi yang optimal. Sepak bola salah satu olahraga permainan yang sudah sejak lama diberbagai negara, dan permainan sepak bola ini dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola tersebut, dan sepak bola ini dimainkan dua tim yang masing – masing beranggotakan 11 orang, salah satunya adalah penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar bisa mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan, kemudian sepak bola ini salah satu cabang yang banyak digemari masyarakat Indonesia baik pria maupun wanita.

2.1.2. Hakekat Latihan

Menurut Budiwanto (2012:14) dalam Sandhi.D.T (2016) latihan harus menimbulkan rasa leleh fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet.

Zalfendi (2010:138) dalam Hendryanto.F (2016) menyatakan bahwa *dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung.

Menurut Thomas(2016) dalam Matitaputty.J (2019), latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Menurut Nossek dan Udam (2017) dalam Malasari C.A (2019) Latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi.

Menurut Tohar dan Udam (2017) dalam Malasari C.A (2019) latihan suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, dan menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

2.1.3. Komponen Dalam Latihan

1. Intesitas Latihan

Menurut Irianto (2018:60) pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui, hal ini disebabkan karena irama permainan relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Intensitas sebagai ukuran kualitas latihan kinerja maksimum tubuh, detak jantung dan kadar laktat darah.

Dalam penilaian intensitas latihan dibagi menjadi beberapa penilaian, di antaranya : 1. 50-70 % intensitas rendah, 2. 70-80% intensitas sedang, 3. 80-100% intensitas tinggi. Dalam melakukan aktivitas ini atlet diperlukan jumlah repetisi untuk mengetahui perkembangan dari aktivitas yang sudah dilakukan. Pada saat latihan berjalan diperlukan adanya *recovery* dan interval. Artinya, apabila latihan berlangsung selama 2 jam setiap pertemuan maka semakin banyak melakukan ulangan gerak teknik berarti semakin tinggi kadar intensitasnya. Sebaliknya apabila dalam waktu 2 jam sedikit pengulangannya yang dapat dilakukan, maka semakin rendah intensitasnya.

Oleh karena itu cara lain menentukan intensitas latihan adalah dengan memberikan waktu *recovery* dan interval secara singkat maupun lama. Semakin singkat pemberian waktu interval dan *recovery* maka semakin tinggi intensitas latihannya, begitu juga sebaliknya, semakin lama memberikan waktu *recovery* dan interval maka intensitas latihan semakin rendah.

2. Lama Latihan

Menurut Irianto (2018:59) lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori dalam suatu latihan. Lamanya waktu yang dibutuhkan dalam suatu latihan, jarak tempu yang dilaksanakan dalam latihan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilaksanakan.

3. Volume Latihan

Menurut Irianto (2018:59) volume latihan dapat diartikan sebagai banyak kalinya latihan yang dilakukan. Hal ini termaksud pengulangan jenis-jenis latihan yang akan memberikan efek pada cabang olahraga yang dimaksudkan. Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga.

2.1.4. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan agar tujuan latihan sesuai dengan harapan peningkatan prestasi olahraga yang maksimal. Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Prinsip Beban Berlebih

Suatu latihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan mengakibatkan perubahan. Pada latihan olahraga jika pada pengulangan yang dilakukan secara terus-menerus dengan beban yang sama maka tidak akan mempengaruhi adanya perubahan. Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan, yang dimiliki oleh setiap individu, takaran yang dimaksud dengan sampai batas rangsang adalah titik dimana tubuh sudah

tidak mampu lagi menyesuaikan keadaan dengan beban yang diterima melalui latihan.

2. Prinsip Kekhususan

Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga tertentu. Prinsip kekhususan tidak hanya nama kecabangan olahraganya akan tetapi juga ciri khas cabang olahraga, sistem energi dan lain-lain.

3. Prinsip Beban Latihan Bersifat Progresif

Jenis kegiatan fisik harus dilakukan dengan kesungguhan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Kegiatan fisik dapat dilakukan dengan olahraga, pada prinsip beban latihan dapat dilakukan dengan yang bersusun. Kegiatan latihan yang dilakukan secara bertahap akan tetapi dapat dipastikan akan tujuan dan hasil yang akan diharapkan.

4. Prinsip Kembali Asal

Prinsip kembali asal ini mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama. Tingkat kebugaran akan menurun apabila pembebanan latihan tidak dilanjutkan.

2.1.5. Tujuan dan Sasaran Latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Jonas Solissa (2016) dalam Matitaputty.J (2019), bersifat jangka panjang, jangka pendek dan dalam sesi latihan. Untuk jangka panjang, sasaran latihan umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk atlet yang masih pemula.

Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar teknik yang baik. Dalam program pembinaan jangka panjang, latihan dari pemula sampai atlet dengan prestasi tinggi adalah suatu kesatuan proses perencanaan dalam etape latihan (etape I, II, III).

Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur kondisi fisik. Begitupun untuk sesi latihan, setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Tujuan dan sasaran secara garis besar, antara lain (a) mengembangkan fisik umum, (b) mengembangkan fisik khusus, (c) mengembangkan taktik, (d) mengembangkan strategi, taktik, dan pola bermain, (e) meningkatkan kematangan mental.

2.1.6. Hakekat Menggiring Bola

Menurut Luxbacher (2016:47) dalam Zambila (2018) *dribbling* merupakan keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan.

Menurut Agus Susworo dkk dalam Wirada (2015), *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar.

Menurut Zalfendi(2010:138) menyatakan bahwa “*dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala

tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011).

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah teknik dasar yang dilakukan dalam sepak bola untuk menguasai bola atau melindungi bola dari lawan agar tidak bisa di rebut oleh pemain lawan, sampai seorang rekan satu tim bebas dalam posisi lebih baik.

2.1.7. Macam-Macam *Dribbling*

Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Macam-macam *dribbling*, yaitu:

1) *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam

Cara melakukannya adalah Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kaki secara tegaklurus terhadap bola. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya.



Gambar2.1. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam
(Sumber: Peneliti)

2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Cara melakukan *dribbling* bola menggunakan kaki bagian luar adalah berdiri posisi melangkah (kaki kanan di depan), berat tubuh bertumpuh pada kaki belakang (kaki kiri) dengan lutut agak ditekuk. Dorong bola ke depan secara perlahan menggunakan punggung kaki bagian luar. Kelebihan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya.



Gambar 2.2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar
(Sumber: Peneliti)

3) *Dribbling* menggunakan punggung kaki

Punggung kaki letaknya di bagian tempat tali sepatu. Bagi pemain pemula bisa berlatih dengan cara posisi badan tegak lurus ke depan tidak meyamping, sentuhlah bola dengan menggunakan punggung kaki. Lakukan gerakan tersebut sama dengan melakukan latihan pada *dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar. Kelebihan *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalang.

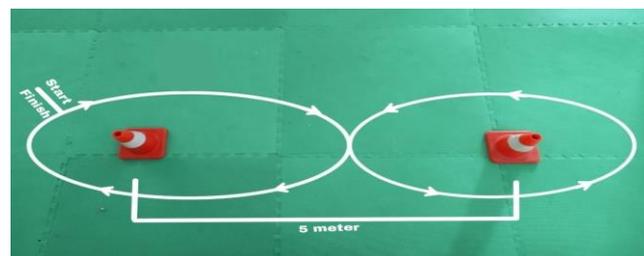


Gambar 2.3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki
(Sumber:Peneliti)

2.1.8. Model Latihan *Dribbling Figure Eight*

Dribbling figure eight merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan yang dibatasi dengan *cone* dengan jarak keseluruhan 15 yard. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah dan reaksi *dribbling*. Latihan ini bisa di variasikan dengan modifikasi jarak, maka untuk mempermudah penelitian jarak di ubah menjadi 15 m.

Pelaksanaan latihan *dribbling figure eight* pada aba-aba “mulai” pemain *dribbling* bola secepatnya melewati lintasan yang berbentuk angka delapan dengan panjang 5 m

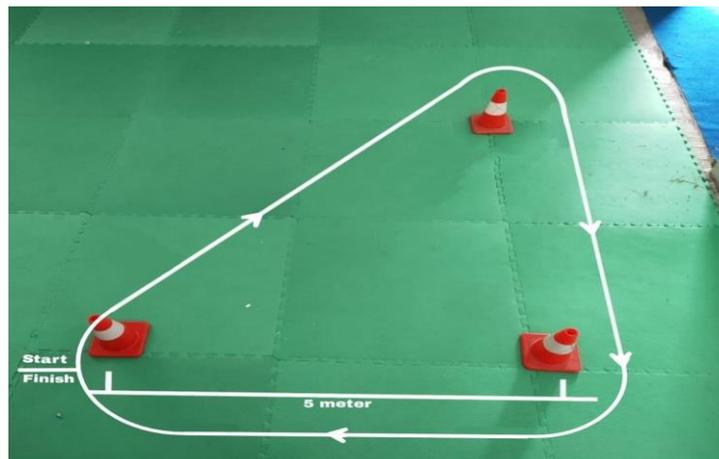


Gambar 2.4. *Dribbling Figure Eight*
Sumber : peneliti

2.1.9. Metode Latihan *Dribbling 15 Yard Turn Drill*

Dribbling 15 yard turn drill merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan menempatkan tiga *cone* membentuk segitiga sama sisi dengan jarak antara *cone* 5 yard dan mempraktikkan *dribbling* bola melalui ketiga *cone* tersebut secara berurutan. Tujuannya adalah meningkatkan kecepatan, keterampilan merubah arah dan fleksibilitas dalam *dribbling* bola. Latihan ini bisa divariasikan dengan modifikasi jarak, maka untuk mempermudah penelitian jarak di ubah menjadi 15 m.

Pelaksanaan *dribbling 15-yard turn drill* pada aba-aba “mulai” pemain *dribbling* bola secepatnya dari *cone* pertama lurus sejauh 5 m menuju *cone* kedua lalu berbelok ke kanan menuju *cone* ketiga yang berjarak 5 m, kemudian memutar *cone* ketiga dan kembali ke *cone* pertama yang jaraknya 5 m. *Dribbling* dilakukan dengan cepat.



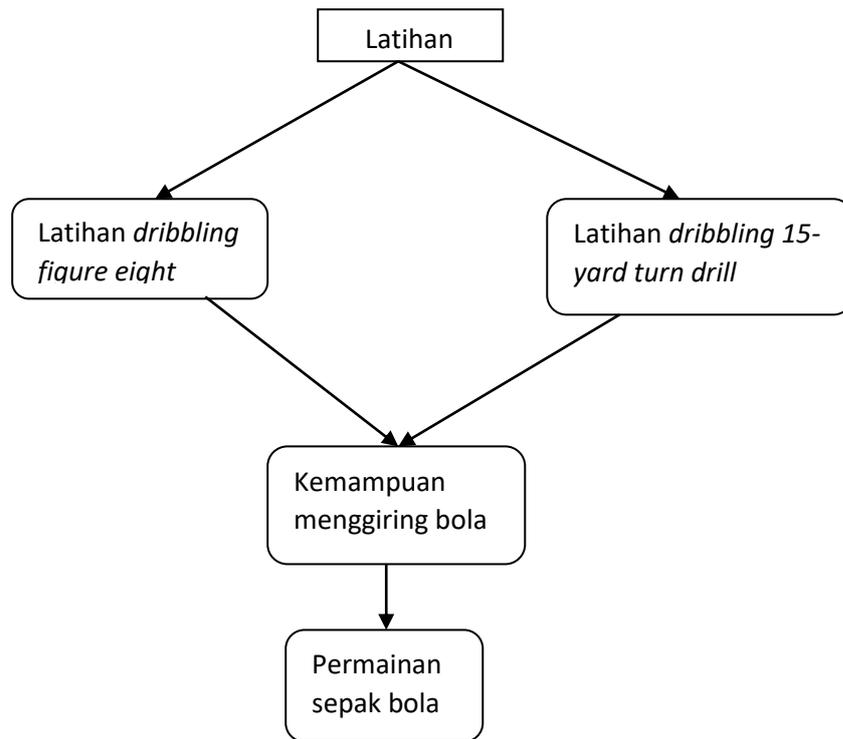
Gambar 2.5. *Dribbling 15-Yard Turn Drill*
Sumber : Peneliti

2.2. Kerangka Berfikir

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan pemain sepak bola. Keterbatasan pemain membawa atau *dribbling* ke arah daerah permainan lawan dapat menyebabkan kurangnya variasi permainan dari satu tim karena tidak berhasil mengembangkan permainan ke daerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan baik dan efektif dapat dilakukan dengan pemberian program latihan yang terencana dan terprogram secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan *dribbling* merupakan salah satu bentuk latihan teknik untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola dengan berlari secepat-cepatnya. Bentuk latihan *dribbling* sangat beragam, diantaranya latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.

Berdasarkan kajian teori maka dapat digambarkan pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola, dapat dilihat pada kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2.6. Kerangka Berfikir

2.3. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Penulis dalam penelitian ini mengambil hipotesis berdasarkan kajian pada landasan teori di atas sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain Club Ponrang Fc.
2. Ada pengaruh *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain Club Ponrang Fc.
3. Latihan *dribbling figure eight* lebih baik dibandingkan dengan *dribbling 15-yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Club Ponrang Fc.

Hipotesis Statistik :

1. $H_0 : \mu_{A1} \leq \mu_B$
 $H_1 : \mu_{A1} > \mu_B$
2. $H_0 : \mu_{A2} \geq \mu_B$
 $H_1 : \mu_{A2} < \mu_B$
3. $H_0 : \mu_{A1} = \mu_{A2}$
 $H_1 : \mu_{A1} \neq \mu_{A2}$

BAB III METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen.

3.1. Desain Penelitian

Desain eksperimen dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest group control* secara random (*random control group pretest-posttest design*), yaitu desain yang memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen pertama dan eksperimen kedua, model desainnya sebagai berikut:

Tabel 3.1

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
E ₁	O ₁	A	O ₂
E ₂	O ₁	B	O ₂

Keterangan :

E₁ : Kelopmok eksperimen pertama.

E₂ : Kelompok eksperimen kedua.

O₁ : *Pretest* kelompok eskperimen pertama dan kedua.

A : Model latihan.

B : Model latihan..

O₂ : *Posttest* kelompok eksperimen pertama dan kedua.

3.2. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepak bola Ponrang Desa Tirowali Kec. Ponrang Kabupaten Luwu. Pemilihan terhadap tempat tersebut karena pertimbangan lokasi mudah dijangkau, dan lokasi tersebut adalah tempat domisili peneliti.

3.3. Variabel Penelitian dan Operasional Penelitian

3.3.1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini telah ditentukan 2 variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas atau Independen (X)

Variabel ini membahas tentang variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu “latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard*”.

2. Variabel Terikat atau Dependen (Y)

Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu “kemampuan menggiring bola”.

3.3.2. Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel tersebut.

1. Variabel independen membahas tentang latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*. *Dribbling figure eight* merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu

meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan mempraktikkan *dribbling* bola sesuai lintasan berbentuk angka delapan yang dibatasi dengan *cone* dengan jarak keseluruhan 15 *yard*. Sedangkan latihan *dribbling 15 yard turn drill* merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan menempatkan tiga *cone* membentuk segitiga sama sisi dengan jarak antara *cone* 5 *yard* dan mempraktikkan *dribbling* bola ketiga *cone* tersebut secara berurutan.

2. Variabel dependen membahas tentang kemampuan menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola merupakan sebagai gerakan berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain didaerah lapangan.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011:80) dalam Pradana.M (1016) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas beberapa subjek maupun objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh pemain Club Ponrang Fc di Desa Tirowali Kec. Ponrang Kabupaten Luwu.

3.4.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81) dalam Pradana.M (2016) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain Club Ponrang Fc yang berjumlah 18 orang.

3.5. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.5.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti. Dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam satu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan. Dengan melakukan tes instrumen, Sugiyono (2011:148) menyatakan dapat didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengatur variabel yang diamati.

Adapun alat dan fasilitas yang digunakan sebagai berikut :

- a. Bola
- b. Stopwatch
- c. Pencatatan hasil atau formulir
- d. Lapangan tes
- e. *Cone*
- f. Meter

3.5.2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan terhadap subjek ataupun kejadian yang dilakukan dengan cara sistematis.

2. Teknik Tes

Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan didalam mengumpulkan data guna mengukur hasil kemampuan pemain Club Ponrang Fc dalam latihan untuk menggiring bola pada sepakbola dengan menggunakan khusus pemain Club Ponrang Fc. Tes yang diberikan berupa praktek dan. Pada metode ini pemain Club Ponrang Fc diharapkan mampu lebih aktif berperan didalamnya. Sehingga pemain Club Ponrang Fc dapat menemukan sendiri jawaban dari masalah yang terjadi.

Tabel 3.2 Jadwal Latihan Club Ponrang FC

Hari	Waktu	Tempat
Senin	15.30-16.30	Lapangan Sepak Bola Desa Tirowali
Rabu	15,30-16.30	
Sabtu	15.30-16.30	

Tabel 3.3 Program Latihan Club Ponrang FC

Pertemuan	Program Latihan
	<u>Persiapan</u> <u>Doa 1 menit</u> <u>Pengantar Materi Latihan 1 menit</u> <u>Pemanasan Statis/Dinamis 3 menit</u>

<p>1-2-3</p>	<p><u>Joggingm 3 menit</u></p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p><u>Fisik</u></p> <p><u>Sprint Pendek 3 kali 10 menit</u></p> <p><u>Shuttle run (lari bolak-balik) 3 kali 15 menit</u></p> <p><u>Zig-zag run 3 kali 15 menit</u></p> <p><u>Teknik</u></p> <p><u>Latihandribbling figure eight selama 1 menit</u></p> <p><u>Latihan dribbling 15-yard turn drill</u> masing-masing atlet selama 1 menit</p> <p>Penanganan</p> <p><i>Colling down</i> dan berdoa</p> <p><u>Total Durasi : 60 menit</u></p>
<p>4-5-6</p>	<p><u>Persiapan</u></p> <p><u>Doa 1 menit</u></p> <p><u>Pengantar Materi Latihan 1 menit</u></p> <p><u>Pemanasan Statis/Dinamis 2 menit</u></p> <p><u>Joggingm 3 menit</u></p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p><u>Fisik</u></p> <p><u>Sprint Pendek 4 kali 10 menit</u></p> <p><u>Shuttle run (lari bolak-balik) 4 kali 15 menit</u></p> <p><u>Zig-zag run 4 kali 15 menit</u></p> <p><u>Teknik</u></p> <p><u>Latihandribbling figure eight selama 1 menit</u></p>

	<p><u>Latihan dribbling 15-yard turn drill</u> masing-masing atlet selama 1 menit</p> <p>Penaganan <i>Colling down</i> dan berdoa</p> <p>Total Durasi 60 menit</p>
7-8-9	<p><u>Persiapan</u> <u>Doa 1 menit</u> <u>Pengantar Materi Latihan 1 menit</u> <u>Pemanasan Statis/Dinamis 2 menit</u> <u>Joggingm 3 menit</u></p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p><u>Fisik</u> <u>Sprint Pendek 5 kali 10 menit</u> <u>Shuttle run (lari bolak-balik) 5 kali 15 menit</u> <u>Zig-zag run 5 kali 15 menit</u></p> <p><u>Teknik</u> <u>Latihandribbling figure eight selama 1 menit</u> <u>Latihan dribbling 15-yard turn drill</u> masing-masing atlet selama 1 menit</p> <p>Penaganan <i>Colling down</i> dan berdoa</p> <p>Total Durasi 60 menit</p>
	<p><u>Persiapan</u> <u>Doa 1 menit</u> <u>Pengantar Materi Latihan 1 menit</u> <u>Pemanasan Statis/Dinamis 2 menit</u> <u>Joggingm 3 menit</u></p> <p><u>Latihan Inti</u></p>

<p style="text-align: center;">10-11-12</p>	<p><u>Fisik</u> <u>Sprint Pendek 5 kali 10 menit</u> <u>Shuttle run (lari bolak-balik) 5 kali 15 menit</u> <u>Zig-zag run 5 kali 15 menit</u></p> <p><u>Teknik</u> <u>Latihandribbling figure eight selama 1 menit</u> <u>Latihan dribbling 15-yard turn drill</u> masing-masing atlet selama 1 menit</p> <p>Penaganan <i>Colling down</i> dan berdoa</p> <p>Total Durasi 60 menit</p>
<p style="text-align: center;">13-14-15-16</p>	<p><u>Persiapan</u> <u>Doa 1 menit</u> <u>Pengantar Materi Latihan 1 menit</u> <u>Pemanasan Statis/Dinamis 2 menit</u> <u>Joggingm 3 menit</u></p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p><u>Fisik</u> <u>Sprint Pendek 5 kali10 menit</u> <u>Shuttle run (lari bolak-balik) 5 kali 15 menit</u> <u>Zig-zag run 5 kali 15 menit</u></p> <p><u>Teknik</u> <u>Latihandribbling figure eight selama 1 menit</u> <u>Latihan dribbling 15-yard turn drill</u> masing-masing atlet selama 1 menit</p> <p>Penaganan</p>

	<i>Colling down</i> dan berdoa Total Durasi 60 menit
--	--

3.6. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari lapangan, disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepak bola Club Ponrang Fc.

3.6.1. Uji Analisis Data Secara Deskriptif

Analisis data ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum.

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji prasyarat tentang kelayakan data untuk analisis dengan menggunakan statistik parametrik atau statistik nonparametrik melalui uji ini, sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi normal atau tidak normal (Misbahuddin dan Hasan, 2013).

3.6.3. Analisis Secara Infrensial

Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 23.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Tirowali pada anggota *Club* Ponrang Fc. Dalam penelitian ini melibatkan anggota *Club* Ponrang Fc adalah sampel dimana penelitian akan menerapkan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Ponrang Fc merupakan salah satu *Club* sepak bola yang ada di kecamatan ponrang, *Club* Ponrang Fc bergerak di bidang sepak bola dan berlokasi di Desa Tirowali, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan.

4.1.2 Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang kemampuan menggiring bola dengan menerapkan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 Juli – 09 Agustus, jam latihan di mulai dari 15:00 s/d 16:30.

Variable penelitian ini terdiri dari Variabel Independen latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dan Variabel Dependen kemampuan menggiring bola. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada anggota *club* Ponrang Fc. *Pre Test* merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *Post Test* merupakan tes kemampuan yang sudah diberikan perlakuan atau *tritmen*.

Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana ke efektifan program yang diberikan.

Pengambilan data awal/*pretest* anggota *Club Ponrang Fc* akan di perintahkan untuk melakukan kemampuan menggiring bola sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test* kepada anggota *Club Ponrang Fc*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir anggota *Club Ponrang Fc* setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

4.1.2.1 Uji Deskriptif

Tabel 4.1 Hasil uji deskriptif statistic *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola dengan perlakuan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* pada anggota *Club Ponrang Fc*.

Variable	N	Mean	Std. deviation	Range	Min	Max
<i>Pretest dribbling figure eight</i>	18	14,94	1,211	4	13	17
<i>Posttest dribbling figure eight</i>	18	16,50	1,150	4	14	18
<i>Pretest dribbling 15 yard turn drill</i>	18	13,00	1,495	6	10	16
<i>Posttest dribbling 15 yard turn drill</i>	18	14,78	1,478	5	12	17

Dari uji Deskriptif Statistik dapat diketahui *pretest dribbling figure eight* nilai N 18, Mean 14,94, Std.deviation 1,211, Range 4, Min 13, Max 17, dan Deskriptif Statistik *post test dribbling figure eight* nilai N 18, Mean 16,50, Std.deviation 1,150 Range 4, Min 14, Max 18. Sedangkan uji deskriptif *Pretest dribbling 15*

yard turn drill eight nilai N 18, Mean 13,00, Std.deviation 1,494, Range 6, Min 10, Max 16, dan Deskriptif Statistik *post test dribbling 15 yard turn drill* nilai N 18, Mean 14,78, Std.deviation 1,478 Range 5, Min 12, Max 17.

4.1.3 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 4.2 Hasil uji Normalitas data kemampuan menggiring bola sebelum (*pre test*) dan sesudah menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* (*posttest*).

No	Variable	Sig	@	Keterangan
1.	<i>Pretest dribbling figure eight</i>	.184	0,05	Normal
2.	<i>Posttest dribbling figure eight</i>	.092	0,05	Normal
3.	<i>Pretest dribbling 15 yard turn drill</i>	.630	0,05	Normal
4.	<i>Posttest dribbling 15 yard turn drill</i>	.212	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji Normalitas diketahui nilai signifikan *pretest dribbling figure eight* 0,184 > 0,05 dan *posttest dribbling figure eight* 0,092 > 0,05. Sedangkan *pretest dribbling 15 yard turn drill* 0,630 > 0,05 dan *Posttest dribbling 15 yard turn drill* 0,212 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

4.1.4 Uji Homogenitas

Tabel 4.3 Hasil uji test of homogeneity of Variances pretest dan posttest dalam peningkatan kemampuan menggiring bola melalui latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.
.740	1	34	.396

Dari Output dapat dilihat bahwa nilai signifikan $> 0,05$ ($0,396 > 0,05$), jadi dapat disimpulkan bahwa varian data *posttest* adalah sama, hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas.

4.1.5 Uji T-Test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *parametrik* sampel T test untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola.

Hasil uji *paered* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4 hasil uji T melalui *paered* sampel T test meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

Variable	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest dribbling figure eight - Posttest dribbling figure eight</i>	18	-10,719	1,740	,000
<i>Pretest dribbling 15 yard turn drill - Posttest dribbling 15 yard turn drill</i>	18	-17,631	1,740	,000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan $-T$ hitung *Pretest dribbling figure eight - Posttest dribbling figure eight* $> -T$ tabel ($-10,719 > -1,740$) dan $-T$ hitung *Pretest dribbling 15 yard turn drill - Posttest dribbling 15 yard turn drill* $> -$

Ttabel (-17,631 > 1,740) signifikan < 0,05 (,000 < 0,05) maka H_a ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai test anggota *club* Ponrang Fc antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dapat disimpulkan bahwa latihan berpengaruh atau menghasilkan peningkatan kemampuan menggiring bola pada *club* sepak bola Ponrang Fc.

4.2 Pembahasan

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Ponrang Fc. Waktu yang digunakan untuk terlaksananya penelitian pada saat club sepak bola Ponrang Fc melakukan latihan rutin pada hari senin, rabu, sabtu pukul 15.30.

Latihan adalah suatu proses kegiatan yang sering dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesenambungan dengan system tertentu. Dalam proses latihan tidak biasa dilupakan dari prinsip-prinsip latihan yang sudah dibuat oleh pelatih. Menurut Djoko Pekik Irianto (2018 : 17) dalam Arief Dwi Wicaksono (2020) tujuan latihan adalah menyempurnakan kenerja pemain berupa kebugaran, keterampilan dan kebutuhan energy.

Penelitian Experimen ini menggunakan penerapan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dalam proses latihan sepak bola pada anggota *club* Ponrang Fc ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil *Mean Pretest* dan *Mean Posttest*.

Selanjutnya, dapat dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan anggota *Club Ponrang Fc* berjumlah 18 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan. Anggota *Club* menunjukkan peningkatan yang dapat dilihat dari nilai Mean 27,94 diambil diawal pertemuan penelitian sebelum menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dengan program latihan, dan anggota *club* masi banyak yang kurang dalam melakukan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola, dan nilai *mean posttest* 31,33 ini diambil diakhir dengan program latihan sehingga latihan kemampuan menggiring bola maksimal.

Treatment yang digunakan untuk menunjang hasil yang maksimal dalam penelitian ini adalah latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dimana latihan ini untuk merasakan sentuhan kaki terhadap bola. Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah: keseriusan pemain dalam menjalankan *treatment* atau program latihan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah tidak ada lagi pemain yang meyepelekan program latihan yang sedang berlangsung. Pada saat pertama melakukan *treatment* pemain merasa kurang bisa melakukan atau mengikuti, namun sering berjalanya program latihan yang diberikan pada pemain, pemain mulai beradaptasi dengan program latihan yang diberikan sehingga pemain bias berhasil mengikuti proses latihan dari awal sampai akhir.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah keseriusan pemain dalam menjalankan *treatment*, kemampuan pemain dalam melakukan program

latihan yang diberikan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah pemain mampu menyerap materi dengan cepat, dan pemain mengikuti kegiatan yang diberikan dengan baik. Hal ini dilihat dari perkembangan pemain yang menunjukkan peningkatan disetiap sesi latihan yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada anggota sepak bola *club* Ponrang Fc. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian dipengaruhi oleh faktor latihan *dribbling figure e eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil penelitian tersebut: terdapat pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Ponrang Fc, dengan nilai $10.719 > 1.740$ dan nilai Sig $0.000 < 0.05$. Dan terdapat pengaruh latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Ponrang Fc, dengan nilai $17.631 > 1.740$ dan nilai Sig $0.000 < 0.05$. Anggota *club* mengalami peningkatan pada kemampuan menggiring bola setelah diberikan *treatment* dengan melalui proses penerapan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian kemampuan menggiring bola dengan model latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* guna meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola dalam sepak bola pada setiap anggota *club* Ponrang Fc, maka penelitian ini memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi anggota Club

Sebagai masukan bagi Anggota *Club* agar lebih meningkatkan metode latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* untuk terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Ponrang Fc.

2. Bagi pelatih

Diharapkan dapat memberi masukan bagi setiap pemain untuk dapat meningkatkan dan menerapkan model latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola karena model latihan ini dapat memberikan dampak yang baik serta semangat kepada setiap pemain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam bermain sepak bola.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola secara maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabab M.A.H, (2019), *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Wanita Candra Kiran. Jurnal Olahraga* 4(2) (2019).
- R Anggi.M, Marta.D, Ade.J (2018). *Pengaruh Latihan Dribbling 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring bola, Jurnal Olahraga Prestasi. Volume 14, No 2, (2018).*
- Indrajati.B.S (2018) *Penerapan Pendekatan Taktis Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Sepak Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan volume 06 No 01 Tahun 2018.*
- Idrus.F (2019) *Implementasi Metode Teaching Game For Understanding Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola. Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II No 1 (2019).*
- Hidayat R (2020) *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Atlet Sepak Bola SMAN 4 Sumbar FA, Jurnal Performa Olahraga Volume 5 No 1 (2020).*
- Sandhi.D.T (2016) *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. Jurnal Kepeleatihan Olahraga Vol 1 No 1 (2016).*
- Hendryanto.F (2016) *Pengaruh Metode Latihan Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan Rokani Vol 1 No 1 (2016).*
- Matitaputty.J (2019),*Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan Vol 5, No 2, (2019).*
- Malasari C.A (2019), *Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, Vol, 3. No 1, (2019).*
- Pradana.M (2016). *Pengaruh Atribut Produk Terhadap Keputusan Pembelian Sepatu Merek Cosyumade (Studi di Merek Dengan Costumade Indonesia). Jurnal Manajemen Vol. 6 No 1, (2016)*

Wicaksono.A.D (2020). *Pengaruh Latihan Figure Eight Dribbling Terhadap Kemampuan Men-Dribbling Bola Dalam Pemain Bola Basket SMA Budi Muli Dua Yogyakarta.*