

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING TRAINING* DAN *ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING SKILL*

E-Journal

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjan Pendidikan



Oleh:

Esa Ervianto
NIM. 15602241073

Pembimbing:
Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 199312 1 001

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

LEMBAR PENGESAHAN

Fi-Journal dengan judul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* Terhadap Peningkatan *Dribbling Skill*" yang disusun oleh Esa Erviyanto, NIM. 15602241073 ini telah disetujui oleh pembimbing dan penguji utama.

Penguji Utama



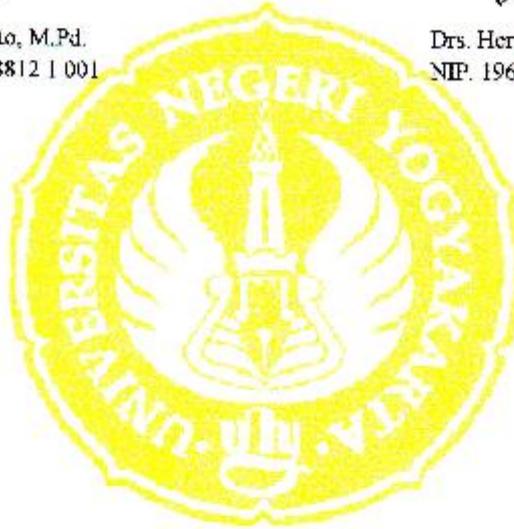
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

Yogyakarta, 19 Agustus 2019

Dosen Pembimbing



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 199312 1 001



PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING TRAINING* DAN *ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING SKILL*

Oleh: Esa Erviyanto Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Program Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta. Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281, Indonesia. E-mail: esa.erviyanto2015@student.uny.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* terhadap keterampilan teknik *dribbling skill*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two groups pretest posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Irianto (1995:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. Subjek penelitian yang digunakan adalah pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun, yang berjumlah 24 anak (12 anak kelompok A dan 12 anak kelompok B). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,672) > t_{tabel} (2,201)$, disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill*. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, disimpulkan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan dengan latihan *Zig-Zag Acceleration Training* diperoleh sebesar 10,24 %, sedangkan persentase peningkatan pada Latihan *Ball Feeling Training* diperoleh sebesar 6,21 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan Latihan *Ball Feeling Training*.

Kata kunci: *Pengaruh, Ball Feeling Training, Zig-Zag Acceleration Training, Dribbling Skill*

THE INFLUENCE OF *BALL FEELING TRAINING* AND *ZIG ZAG ACCELERATION TRAINING* TO THE IMPROVEMENT OF *DRIBBLING SKILL*

Abstract

The aim of this research is to find out how much the influence of ball feeling training and zig-zag acceleration training is on the skill of dribbling skill techniques. The method used in this research is a pseudo experiment. The design of the research used in this study is two groups pretests posttest design. The research instrument used to collect data in this study was to use a dribbling test compiled by Irianto (1995:15) with the validity of 0.779 and 0.637 reliability. The subject of research used is the SSB player Baturetno age group 11 years. A total of 24 children (12 children of group A and 12 children of Group B). Data analysis techniques using t_{test} with an equivalent significance of 5%. Based on the results of the analysis of t_{test} on group A obtained the value of $t_{count} (-5.672) > t_{tabel} (2.201)$, concluded there was a ball feeling training influence on increased dribbling skills. Based on the results of the analysis of t_{test} on group B obtained the value of $t_{count} (-10.003) > t_{tabel} (2.201)$,

concluded there was an influence of the zig-zag exercise acceleration training against the increase of dribbling skill. Based on the results of the study gained a percentage increase with Zig-Zag Acceleration Training exercises acquired by 10.24%, while the increase in the percentage of Ball Feeling Training was obtained by 6.21%. These results can be put into practice Zig-Zag Aleration Training has better improvement in Ball Feeling training.

Keywords: *Influence, Ball Feeling Training, Zig-Zag Acceleration Training, Dribbling Skill*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Banyak faktor penyebab keterpurukan prestasi di sepakbola Indonesia, terutama soal pembinaan pemain muda yang merupakan generasi emas penerus sepak bola. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih apabila pembinaan pemain melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi pemain berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik pemain sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok Umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah dilakukan. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian

kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu:

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola kedalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Komarudin (2005: 42), salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Dribbling dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), *dribbling* adalah keterampilan dasar

dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Pendidikan non formal di desa Bumen Kulon kelurahan Baturetno kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul merupakan salah satu cabang olahraga sepakbola. Pendidikan non formal ini dibentuk tahun 2003 dengan nama Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. SSB Baturetno diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di lapangan Wiyoro. Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan, keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Baturetno mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Baturetno dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*). Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Latihan *ball feeling* sebenarnya sudah diberikan para pelatih kepada siswa SSB Baturetno. Akan tetapi latihan *ball feeling* hanya diberikan di awal-awal pertemuan saja dan tidak ada variasi latihan. Selanjutnya latihan hanya fokus dalam organisasi permainan, sehingga frekuensi siswa SSB Baturetno dalam usaha meningkatkan teknik dasar dan *feeling* terhadap bola masih minim. Padahal usia di 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 untuk 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-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Faktor selain *ball feeling training*, yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Sudah layak dan sepantasnya jika pemain sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola, namun pada kenyataan di lapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan cepat dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai maka ada kemungkinan tim mendapat keuntungan bisa melakukan serangan balik. Pada bagian ini tidak semata-mata hanya membahas tentang latihan kelincahan, tetapi bagaimana latihan kelincahan tersebut memiliki pengaruh terhadap penguasaan teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar di peroleh hasil latihan yang optimal. Latihan kelincahan yang akan dilatihkan diharapkan dapat memberikan peningkatan menggiring bola pada pemain. Komponen biomotor kelincahan diperlukan hampir disemua cabang olahraga pertandingan maupun perlombaan.

Metode merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Metode latihan kelincahan antara lain *ladder*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Metode *zig-zag*

acceleration training adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Pada cabang olahraga sepakbola, 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 tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga akan tercipta banyak peluang untuk menciptakan gol.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul "Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*".

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen semu (*quasy experiment*), dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola pemain. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola pemain setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda. Hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Baturetno. Adapun waktu pelaksanaannya dari bulan Juni sampai Juli 2019, jadwal

latihan hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain U-11 tahun berjumlah 24 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*). Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling training* dan Kelompok B diberi perlakuan *zig-zag acceleration training*. Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Ordinal Pairing*.

D. Definisi Operasional

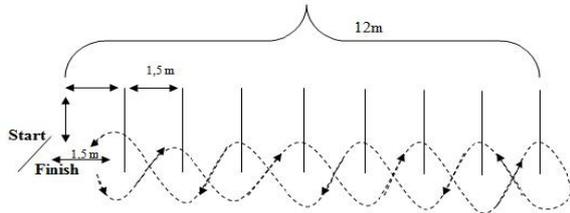
Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. *Ball feeling training* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling training* disajikan hanya mencakup unsur melatih atau merangsang teknik dribbling saja seperti : menggulirkan bola, memainkan bola (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), dan injak-injak bola.
2. Lari *zig-zag* adalah lari dengan cara berbelok-belok mengikuti lintasan (menghindari rintangan baik itu dari *cones* maupun pancang). Menurut Robert K (2007: 54-55), lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat.
3. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik

dengan satu kaki atau dua kaki secara bergantian agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam tes ini menggunakan instrumen menggiring bola yang dikembangkan oleh Irianto (1995: 15).

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Irianto (1995:15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637 dengan cara perhitungan SPSS 16.



Gambar 8. Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Sugiardo (Nugraheni, 2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Sudijono (2010: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 1. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = Mean (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2010: 452)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut.

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 2)

b. Uji Homogenitas

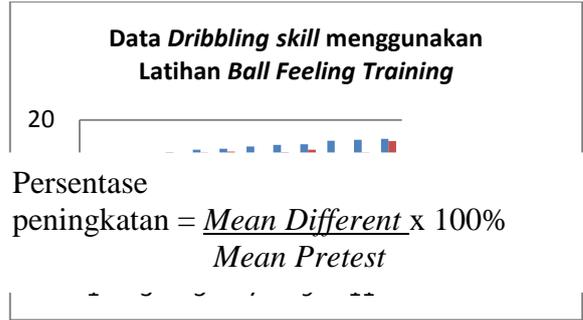
Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*, Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34) :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut.

Tabel 2. Statistik Data Dribbling Skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training

Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	15,78	14,8
Median	15,85	14,99
Mode	14,24	13,53
Std. Deviation	1,01	0,93
Minimum	14,24	13,53
Maximum	17,16	16,82

Data *dribbling skill* menggunakan latihan *ball feeling training* hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Penelitian Dribbling Skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training

Responden	Pretest	Posttest
1	14,24	13,53
2	14,51	14,11
3	14,55	13,87
4	15,16	13,67
5	15,53	15,1
6	15,71	15,25
7	16	14,55
8	16,26	15,15
9	16,34	15,55
10	16,9	14,89
11	17,03	15,11
12	17,16	16,82

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 2. Diagram Data Dribbling skill menggunakan Latihan Ball Feeling Training
Hasil statistik Data *dribbling skill* menggunakan latihan *zig-zag acceleration training* diperoleh sebagai berikut.

Tabel 4. Statistik Data Dribbling Skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training

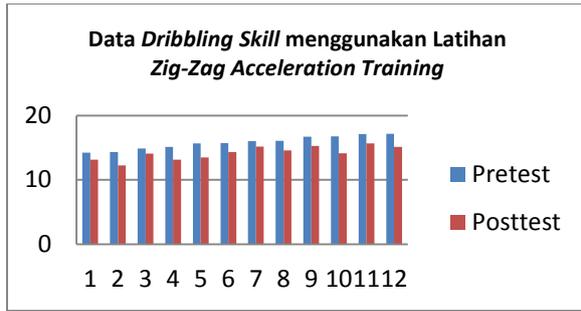
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	15,8067	14,1917
Median	15,8600	14,2200
Mode	14,25	12,25
Std. Deviation	1,01	1,03
Minimum	14,25	12,25
Maximum	17,14	15,68

Hasil Data *dribbling skill* menggunakan Latihan *zig-zag acceleration training* penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil penelitian Data Dribbling skill menggunakan Latihan Zig-Zag Acceleration Training

Responden	Pretest	Posttest
1	14,25	13,12
2	14,32	12,25
3	14,88	14,1
4	15,13	13,15
5	15,64	13,5
6	15,7	14,32
7	16,02	15,15
8	16,06	14,55
9	16,69	15,25
10	16,75	14,12
11	17,1	15,68
12	17,14	15,11

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Data *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *dribbling skill* menggunakan latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 6. Persentase Peningkatan *Dribbling Skill* menggunakan Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training*

Variabel	Pretest	Posttest	Persentase peningkatan
Peningkatan <i>Dribbling Skill</i> menggunakan Latihan <i>Ball Feeling</i> (Kelompok A)	15,78	14,8	6,21
Peningkatan <i>Dribbling Skill</i> menggunakan Latihan <i>Zig-Zag Acceleration Training</i> (Kelompok B)	15,81	14,19	10,24

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada *dribbling skill* dengan Latihan *ball feeling training* diperoleh sebesar 6,21 %. Sedangkan persentase peningkatan *dribbling skill* dengan Latihan *zig-zag acceleration training* peningkatan 10,24 %. Berdasarkan hasil persentase peningkatan pada data penelitian *dribbling skill* dengan Latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai persentase peningkatan yang lebih baik

dibandingkan hasil *dribbling skill* dengan Latihan *ball feeling training*.

1. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Ket.
Kelompok A	Pretest	0,479	0,976	0,05	Normal
	Posttest	0,509	0,958	0,05	Normal
Kelompok B	Pretest	0,493	0,968	0,05	Normal
	Posttest	0,507	0,959	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan *sampel* yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Ket.
Kelompok A	1:22	4,30	0,305	0,586	Homogen
Kelompok B	1:22	4,30	0,100	0,894	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas atas *dribbling skill* pemain SSB Batu kelompok umur 11 tahun diperoleh $t_{hitung} < F_{tabel} (4,30)$, dengan hasil diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

<i>Pretest – posttest</i>	Df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5 %
Kelompok B	11	2,201	-10,003	0,004	0,05

c. Uji Hipotesis

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* data *Dribbling Skill* dengan Latihan *Ball Feeling Training*

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* data *Dribbling Skill* dengan Pengaruh Latihan *Ball Feeling Training*

<i>Pretest – posttest</i>	df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5 %
Kelompok A	11	2,201	- 5,672	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok yaitu data *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun dengan Pengaruh Latihan *ball feeling training* diperoleh nilai $t_{hitung} (- 5,672) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* *Dribbling Skill* dengan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* *Dribbling Skill* dengan Latihan *Zig-Zag Acceleration Training*

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* dengan latihan *zig-zag acceleration trainin* diperoleh nilai $t_{hitung} (- 10,003) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,004) < 0,05$, tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

1. Pengaruh Latihan *Ball Felling Training* terhadap keterampilan teknik *Dribbling Skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (- 5,672) > t_{tabel} (2,201)$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. *Ball feeling* merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan *ball feeling* meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemaian sepak bola. Dengan latihan latihan *ball feeling* pemian mengandalkan rasa pada dirinya dalam menggiring bola sesuai dengan kemampuan yang di miliki, dengan dilatih secara terus menerus akan mampu meningkatkan kemampuan menggirng pemain SSB Baturetno. Akan tetapi kadang hal tersebut bisa gagal diarenakan rasa pada seseorang bisa dipengaruhi dengan emosi dan kemampuan.

Ball feeling yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

2. Pengaruh Latihan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap keterampilan teknik *Dribbling Skill*.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada *dribbling skill* dengan latihan *zig-zag acceleration training* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, hasil tersebut diartikan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun. *Zig-zag acceleration training* adalah bentuk latihan lari berbelok-belok mengikuti cones. Latihan lari *zig-zag* merupakan salah satu bentuk latihan yang jika dilatihkan dapat meningkatkan kelincahan.

Selain meningkatkan kelincahan latihan ini juga dapat meningkatkan kecepatan dalam menggocek bola melewati rintangan yang diberikan. Latihan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam *zig-zag acceleration training* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Dengan meningkatnya kelincahan tersebut maka dapat meningkatkan *dribbling* pemain pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

3. Perbandingan Latihan *Ball Feeling Training* dan *Zig-Zag Acceleration Training* terhadap peningkatan *Dribbling Skill*

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun diperoleh sebesar 6,21 %. Sedangkan persentase peningkatan pada *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun sebesar 10,24 %. Hasil tersebut dapat diartikan latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling training*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh

1. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,672) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ dengan demikian hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.
2. Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (-10,003) > t_{tabel} (2,201)$, dan nilai $p (0,004) < \text{dari } 0,05$, dengan demikian hasil disimpulkan ada pengaruh latihan *zig-zag acceleration training* terhadap peningkatan *dribbling skill* pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun
3. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan dengan latihan *Zig-Zag Acceleration Training* diperoleh sebesar 6,21 %, sedangkan persentase peningkatan pada latihan *ball feeling training* diperoleh sebesar 10,24 %, Hasil tersebut dapat disimpulkan latihan *zig-zag acceleration training* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling training*.

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pemain yang masih mempunyai *dribbling skill* kurang dapat meningkatkan dengan latihan *ball feeling training* dan *zig-zag acceleration training*.

2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *zig-zag acceleration training* dalam meningkatkan *dribbling skill* dikarenakan mempunyai efektifitas yang lebih baik.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa. O. T. (1994). *Total Training for Young Champions*. United States of American.
- Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Coerver, W. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.
- FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.
- Gempur Safar, (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov*. Diakses dari: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/> pada tanggal 27 April 2015
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- <http://oktieseven.wordpress.com>
- Jusuf, K. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). "Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- R. Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Triatmojo, S. (2008). *Peranan Keterampilan Gerak*. Diakses dari: http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139 pada tanggal 25 April 2015.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud.
- Soedjono. (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.
- Soedjono. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaulatan Rakyat.
- Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukanti, E. R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S., dkk. (1995). *Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta*. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. *Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teoridan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Treadwell, P. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football Download 25 April 2015.
- Wisma Nugraheni. (2009). "Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Yudi Dwi Antoro (2012). "Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY

