

**PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL
TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING*
PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN
DI SSB PANDAWA**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Yogi Tri Prasetyo
NIM. 15602244008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**


PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Peningkatan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa” yang disusun oleh Yogi Tri Prasetyo, NIM. 15602244008 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

Yogyakarta, Juli 2019

Reviewer


Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001


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



PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SEPAKBOLA KU 14 TAHUN DI SSB PANDAWA

EFFECT OF TRAINING METHODS TO RUN ACCELERATION AND RUN INTERVALS TOWARDS UPGRADING DRIBBLING TO MY 14-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYER IN THE SSB PANDAWA

Oleh: Yogi Tri Prasetyo. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Program Sarjana, Universitas Negeri Yogyakarta. Jalan Colombo No. 1, Karangmalang, Yogyakarta 55281, Indonesia. E-mail: yogitriprasetyo27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa yang berjumlah 76 orang, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) kelompok usia 14 tahun, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain. Seluruh sampel dikenai *pretest dribbling* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 orang. Instrumen menggunakan *Short Dribbling Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan $t_{hitung} 3,398 > t_{tabel} 2,306$, dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 3,62%. (2) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan $t_{hitung} 4,180 > t_{tabel} 2,306$, dan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 9,40%. (3) Tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa, dengan $t_{hitung} 1,495 < t_{tabel} = 2,145$ dan sig, $0,154 > 0,05$.

Kata kunci: *dribbling* lari percepatan, *dribbling* lari interval, peningkatan *dribbling*

ABSTRACT

The study aims to determine the effect of the exercise method of running acceleration and running intervals against increased football dribbling to the 14-year-old soccer player in the SSB Pandawa. This research uses experimental methods with the design of "two groups pre-test-post-Test design". The population in this study was the 14-year-old KU football player at SSB Pandawa with a total of 76 people, sampling in this study was conducted with purposive sampling, with the criteria (1) who are still actively following the exercises, (2) group Age 14, (3) attendance at the treatment at least 75%, (4) able to follow all the training programs that have been compiled. Based on these criteria that meet the number of 18 players. The entire sample is subject to pretests dribbling to determine the treatment group, the pretests value, then paired (matched) with A-B-B-A pattern in two groups with a member of 9 people each. The instrument uses Short Dribbling Test. Analysis of data Using Test T level significance 5%. The results showed that (1) there was a significant influence on the exercise method of running the acceleration towards increased football dribbling on the 14-year-old soccer player at Pandawa SSB, with a T count $3.398 > T$ table 2.306, and a significance value of $0.009 < 0.05$, and a percentage increase of 3.62%. (2) There is a significant influence on the method of running interval exercises against increased football dribbling in the 14-year football player at the SSB Pandawa, with a T count $4.180 > T$ table 2.306, and a significance value of $0.003 < 0.05$, and a

percentage increase of 9.40 %. (3) There is no difference between the exercise method of running the acceleration and the interval run against the increase in the football dribbling of the 14-year-old football player at Pandawa SSB, with the T count $1.495 < t_{table} = 2.145$ and sig, $0.154 > 0.05$.

Keywords: dribbling run acceleration, dribbling dash interval, increase dribbling

PENDAHULUAN

Olahraga yang sekarang dilakukan oleh masyarakat merupakan bentuk-bentuk aktivitas kesegaran jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan bahkan apabila kegiatan ini dilakukan dengan intensif, maka hasil yang diperoleh adalah di samping rekreasi dan kesenangan juga prestasi yang optimal. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di seluruh dunia. Hampir semua kalangan menyebutkan bahwa permainan sepakbola adalah atraksi yang paling menarik di seluruh dunia dan tidak ada olahraga lain yang dapat mengalahkannya. Salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga ini, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Sifat manusia yang tidak terlepas dari keinginannya untuk bermain dan berkompetisi dapat disalurkan melalui bermain sepakbola, karena dalam pelaksanaannya seorang pemain akan berusaha memainkan bola dan bersaing untuk menguasai bola agar memenangkan permainan (Sucipto, 2000: 2).

Sepintas terlihat bermain sepakbola mudah dan sederhana, bahkan hampir semua orang mengaku sanggup bermain sepakbola, namun kenyataannya tidaklah semudah seperti yang dibayangkan, karena dalam melakukan permainan sepakbola tidak boleh pasif berdiri saja harus bergerak, idealnya seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi fisik yang baik, keterampilan teknik yang baik dan kesiapan mental yang mantap. Popularitas permainan sepakbola yang begitu besar dalam dunia Internasional, akhirnya akan menghasilkan *image* bahwa sepakbola merupakan tontonan dan hiburan yang mampu menggerakkan berbagai segi kehidupan, termasuk juga perekonomian masyarakat.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut keterampilan teknik bermain sepakbola yang tinggi. Olahraga ini terdiri dari gerakan-gerakan yang sangat kompleks.

Dewasa ini perkembangan sepakbola di Indonesia cukup pesat. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya banyak Lembaga Pendidikan Sepakbola (LPSB) atau Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai daerah yang merupakan wujud perkembangan permainan sepakbola. Banyak orang menyadari bahwa sekarang ini permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai wahana untuk berkarier, sebagai pemain sepakbola yang profesional. Adanya LPSB atau SSB merupakan sarana yang tepat untuk membina dan melatih pemain-pemain sepakbola pemula untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Melalui pembinaan dan pelatihan usia dini mempunyai peluang besar untuk berprestasi secara maksimal. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, Soekatamsi (2001: 9) menyatakan faktor tersebut antara lain: faktor fisik, faktor teknik, faktor taktik, dan faktor mental. Faktor-faktor tersebut adalah bagian-bagian yang tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi. Selain faktor tersebut diatas bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola“. Kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain sepakbola, adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu” (Soekatamsi, 2001: 11). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah sangat penting dan harus dilatih. Seperti yang dikemukakan Muchtar (1992: 27) bahwa ”Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik anda harus menguasai teknik dasar sepakbola”.

Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok pada permainan sepakbola. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola yaitu penguasaan dan

kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten (Muhammadiyah, 2015). Pentingnya penguasaan teknik dasar dikemukakan Soekatamsi (2001: 12) sebagai berikut: "tanpa penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak dapat pula membaca permainan". Selanjutnya dikemukakan juga oleh Sneyers (Muhammadiyah, 2015), "mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar pemainnya".

Teknik dasar sepakbola tersebut, antara lain: menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan ke dalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang. Sepakbola merupakan permainan tim, walaupun pemain yang memiliki keterampilan teknik bermain sepakbola tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu. Agar bisa bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Dari beberapa teknik dasar bermain sepakbola, *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang cukup dominan di antara teknik dasar bermain sepakbola yang lain. *Dribbling* dalam permainan sepakbola sering dilakukan oleh pemain dalam menentukan baik tidaknya permainan tim atau individu pemain itu sendiri. Soekatamsi (2001: 158) menyatakan menggiring bola (*dribbling*) diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Kebanyakan *dribbling* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menggiring bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian luar merupakan permukaan yang lebih tepat

untuk melakukan *dribbling*. Meningkatkan penguasaan teknik *dribbling* yang baik dan benar harus dilakukan latihan yang baik dan benar pula. Dalam pelaksanaan latihan harus diterapkan metode latihan yang baik dan tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.

Kemampuan *dribbling* tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan latihan yang diterapkan, tetapi faktor individu sangat dominan untuk menguasai suatu keterampilan. Faktor individu tersebut cukup kompleks, satu di antaranya kemampuan kondisi fisik. Scheunemann (2012: 26) menyatakan "teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima". Hal ini artinya seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik.

Kemampuan *dribbling* sepakbola tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola yaitu koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki berperan terhadap gerakan *dribbling* sepakbola, yaitu pada saat menggiring bola seorang pemain bola harus memperhatikan bola dan situasi permainan. Pada saat menggiring bola seorang pemain tidak harus menunduk terus memperhatikan letak dengan terus melihat bola, tetapi harus memperhatikan situasi permainan. Apakah benar siswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki baik kemampuan *dribbling* juga baik. Nampaknya hal ini perlu dipertanyakan lagi, karena kemampuan *dribbling* sepakbola tidak hanya dipengaruhi koordinasi mata-kaki, tetapi ada faktor lainnya misalnya, kelentukan, kekuatan, lama latihan *dribbling* waktu latihan setiap harinya dan lain sebagainya.

Pada umumnya pemain sepakbola kurang memahami bagaimana melakukan teknik *dribbling* sepakbola yang benar. Masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan *dribbling* sepakbola tersebut

perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Berdasarkan observasi dari turnamen-turnamen yang diikuti, peneliti mempunyai asumsi bahwa siswa SSB Pandawa kemampuan *dribbling* masih kurang. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa SSB Pandawa pada teknik *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian dalam, permasalahan yang dialami yaitu: kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, posisi tubuh tidak seimbang saat men-*dribbling*. Pada *dribbling* sepakbola dengan kaki bagian luar permasalahan yang ditemukan yaitu: (1) kaki yang digunakan *dribbling* bola tidak diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus ke arah sasaran dengan kaki tumpu, (2) siswa belum melakukan gerakan membungkukan badan ke depan, (3) siswa tidak melihat bola yang di-*dribbling*. Memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa, peneliti akan menerapkan pendekatan latihan *drill* dan bermain, karena melihat kelemahan-kelemahan yang terjadi pada saat proses latihan berlangsung.

Bila ingin menjadi pemain sepakbola yang bermutu, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula. Mengingat pentingnya kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola. Banyak cara atau metode

latihan yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkan kecepatan bergerak dari pemainnya, salah satunya adalah metode latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dan metode latihan lari interval (*interval sprint*), dimana kedua metode latihan ini sangat baik untuk mengembangkan kecepatan.

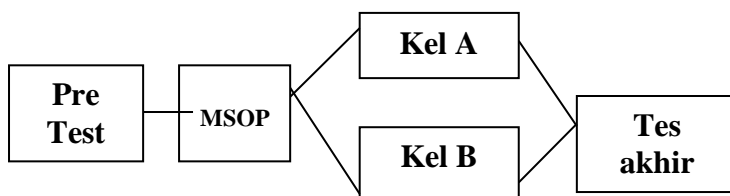
Latihan *acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan lari percepatan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint*) pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari siswa dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.

Sebagai sampel penelitian di SSB Pandawa telah dilatih teknik dasar *dribbling* sepakbola, bagaimana cara melakukan *dribbling* yang benar dan bagian-bagian kaki yang dapat digunakan di dalam melakukan *dribbling* sepakbola. Di samping itu juga, faktor-faktor yang mendukung kemampuan *dribbling* sepakbola telah dilatihkan termasuk koordinasi mata-kaki. Namun koordinasi mata-kaki belum diketahui sejauh mana kemampuan yang dimiliki. Untuk mengetahui permasalahan tersebut perlu adanya evaluasi baik dari pihak pelatih maupun dari pihak siswa. Di samping itu juga kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam pelatihan harus dipecahkan sedini mungkin. Permasalahan yang telah

dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian "Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Two Groups Pretest-Posttest Design", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Two Group Pretest-Posttest Design

(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

<i>Pre-test</i>	: Tes awal
MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
Kelompok A	: Perlakuan (<i>treatment</i>) latihan <i>dribbling</i> lari percepatan
Kelompok B	: Perlakuan (<i>treatment</i>) latihan <i>dribbling</i> lari interval
<i>Post-test</i>	: Tes akhir

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Pandawa. Waktu penelitian dilaksanakan

pada bulan Mei-Juni 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 24 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

B. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu metode latihan lari percepatan dan lari interval sebagai variabel bebas dan *dribbling* sepakbola sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional variabel sebagai berikut:

1. Metode latihan lari percepatan adalah latihan menggiring bola yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, di mana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, kemudian makin meningkat kecepatannya dengan melewati 4 *cone*, jarak antar *cone* 2 meter, kemudian jogging jarak 5 meter. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Metode latihan lari interval adalah latihan lari dengan menggiring bola gerakan dimulai dari *sprint* dengan melewati 4 *cone*, dengan diselingi istirahat di antara ulangnya (*repetisinya*). Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Kemampuan *dribbling* sepakbola merupakan kemampuan pemain untuk menggiring bola melewati pancang yang ditata sedemikian rupa secara berbelok-belok dari garis start menuju garis *finish* yang diukur dengan tes *Short Dribbling Test* dalam satuan detik (AFC, 2012: 99).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2007: 55) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di SSB Pandawa yang berjumlah adalah 76 pemain.

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2007: 56-61) sampel adalah sebagian jumlah

karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) kelompok usia 14 tahun, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest dribbling* sepakbola untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi metode latihan *dribbling* lari percepatan dan kelompok B diberi metode latihan *dribbling* lari interval. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

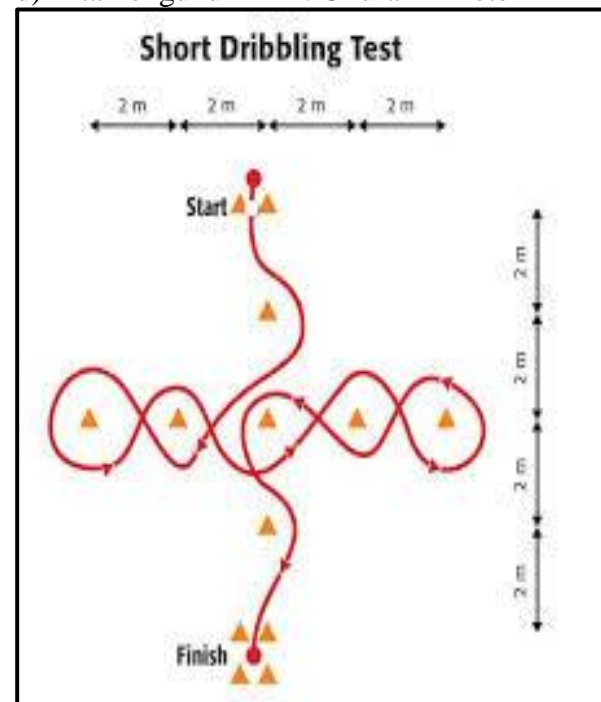
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	18

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2006: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes "*Short Dribbling Test*". Peneliti menggunakan tes ini karena pada tes ini terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui kemampuan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu.

- 1) Alat dan Perlengkapan
 - a) Marker : 12/1 set
 - b) Bola : 1 buah
 - c) *Stop Watch* : 1 buah
 - d) Pita Pengukur : Ukuran 2 meter



Gambar 5. Short Dribbling Test (Sumber: AFC, 2012: 99)

- 2) Petunjuk Pelaksanaan Tes
 - a) Pemain dimulai dengan satu kaki di garis *start* dan kaki lainnya di belakang garis.
 - b) Tester menyiapkan *stop watch* dan memberikan aba-aba, kemudian testee menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.

c) Tes dikatakan gagal jika testi

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	9	9
<i>Mean</i>	12.9333	12.4656
<i>Std. Deviation</i>	.76046	.61802
<i>Minimum</i>	11.25	11.14
<i>Maximum</i>	13.56	13.12
<i>Sum</i>	116.40	112.19

menjatuhkan *marker*.

d) Waktu yang diperoleh dihitung *second*.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) dan lari interval (B) dideskripsikan sebagai berikut:

a. Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) berikut:

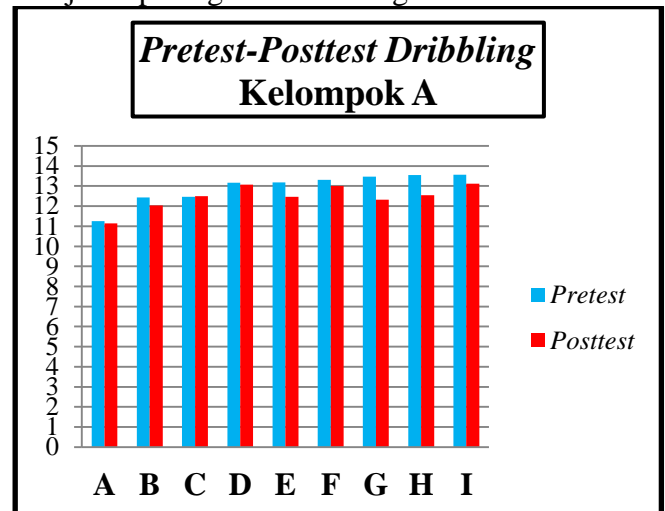
Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok A

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	11.25	11.14	0.11
2	12.43	12.04	0.39
3	12.47	12.49	-0.02
4	13.17	13.07	0.1
5	13.19	12.46	0.73
6	13.31	13.01	0.3
7	13.47	12.32	1.15
8	13.55	12.54	1.01
9	13.56	13.12	0.44

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok A

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari percepatan (A) dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Pretest dan Posttest Dribbling Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Percepatan (A)

b. Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Pretest dan Posttest Dribbling Kelompok B

No Subjek	Pretest	Posttest	Selisih
1	11.45	10.07	1.38
2	12.36	11.09	1.27
3	13.04	11.34	1.7
4	13.05	10.26	2.79
5	13.23	11.2	2.03
6	13.26	13.24	0.02
7	13.47	13.09	0.38

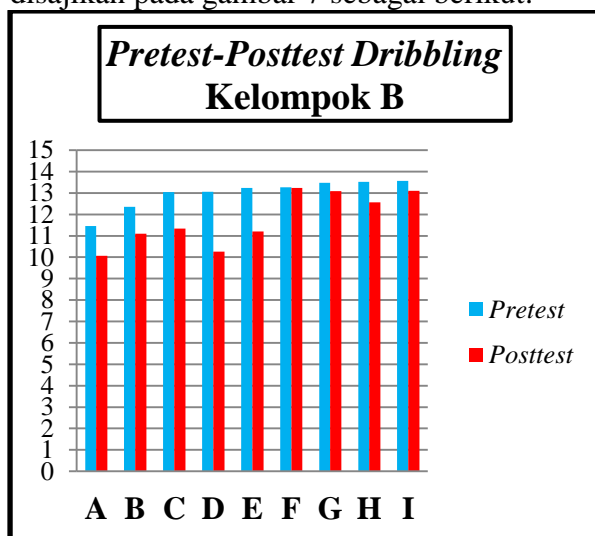
8	13.52	12.56	0.96
9	13.57	13.1	0.47

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Kelompok B

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	9	9
<i>Mean</i>	12.9944	11.7722
<i>Std. Deviation</i>	.68489	1.24692
<i>Minimum</i>	11.45	10.07
<i>Maximum</i>	13.57	13.24
<i>Sum</i>	116.95	105.95

Berdasarkan data pada tabel 7 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa kelompok latihan lari interval (B) dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Dribbling* Sepakbola pada Pemain Sepakbola KU 14 Tahun di SSB Pandawa Kelompok Latihan Lari Interval (B)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan

pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.
3. Tidak ada perbedaan antara metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap peningkatan *dribbling* sepakbola pada pemain sepakbola KU 14 tahun di SSB Pandawa.

A. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih futsal dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *dribbling* sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- AFC. (2012). *Fitness training in soccer II*. Cahmpaign: Bangsborport.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aswitno. (2013). Meningkatkan kemampuan dribbling pada permainan sepak bola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas V SDN Inti no. 1 lero. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa, O.T & Haff. G.G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Coerver, W. (1995). *Sepakbola program pembinaan pemain ideal*. (Alih bahasa: Kadir Jusuf). Jakarta: PT. Gramedia.
- Fox, L.E, Bowers, R, & Foss M.L. (2008). *The physiological basic of the physical edocation and athletic, fourt edition*, New York: Sounders college Publishing.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud. Jakarta: Ditjen P2LPTK.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., & Visscher, C. (2010). *Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study*. *Journal of Sports Science*, Vol. 28, pp. 689-698.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika. (2014). Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran praktik *drill* dan bermain terhadap hasil *jump shoot* bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Vol. 14 No. 1.
- Milner, K. (2012). *The effects on soccer dribbling skills when training with two different sized soccer balls*. University of Kansas. Date Defended.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh metode latihan lari percepatan dan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. Volume 3, No. 3, pp. 87 – 101.
- Nepolion, N & Rani, U. (2015). Predict of football playing ability on selected skill related variables and motor fitness variables oof school

- level male football players. *Physical Education*. Volume: 4 | Issue : 5.
- Powers, K.S, & Howley, T.E. (2012). *Exercise physiology: theory and application to fitness and performance, 8th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Scheunemann, T. (2012). *Futsal for winners taktik dan variasi latihan futsal*. Malang: Dioma.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Soekarman. (2007). *Kepelatihan dasar*. Surakarta: FKIP UNS.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *“Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sujana, Muhtar, & Nuryadi. (2014). Pengaruh pendekatan pembelajaran dan *motor educability* terhadap hasil belajar teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 1 No 3.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran sepak bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.