

PENGARUH POLA LATIHAN *SKIPPING* DAN LATIHAN *DRIBBLING STOP AND GO* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA USIA 14-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) NONGKOJAJAR MUDA KABUPATEN PASURUAN

Luji Hendar Prasajo

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: lujihendarp@gmail.com

Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: supriyadi.fik@um.ac.id

Mulyani Surendra

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: mr_leom@yahoo.com

***Abstract:** Mastery of dribbling technique skills for a football player is important. Without the mastery of good dribbling techniques then the goal of football games tend not to be reached maximally, as in the School Football (SSB) Nongkojajar Muda. This study aims to determine whether the pattern of skipping and dribbling exercise stop and go affects the speed dribbling football players aged 14-15 years in SSB Nongkojajar Young Pasuruan. Based on the result of pretest data and posttest data which have been analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS), the significance value is 0,000 which means H_0 is rejected due to significant value $(p) < \alpha = 0,05$. So it can be concluded that the pattern of skipping and dribbling exercise stop and go affects the speed dribbling football players aged 14-15 years in school football (SSB) Nongkojajar young.*

***Keywords:** Football, speed, skipping, dribbling, training pattern*

Sepakbola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola. Sepak atau menyepak bisa diartikan sebagai menendang (menggunakan kaki) sedangkan bola yaitu alat permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit, atau sejenisnya. Dalam permainan sepakbola, sebuah bola disepak/ditendang oleh para pemain kian kemari. Jadi secara singkat pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan

sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Menurut Luxbacher (1998:2) “pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang”. Sedangkan menurut Subardi dan Setyawan (2007:3) menyatakan bahwa “sepakbola merupakan olahraga yang sederhana, permainan ini membutuhkan kekuatan fisik teknik yang memadai, dan ketahanan mental”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar

manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan (Soekatamsi, 1994:3).

Sepakbola tidak hanya digemari tetapi juga sangat populer di seluruh dunia. Melihat kepopulerannya saat ini banyak orangtua yang menginginkan anaknya untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional. Banyak orangtua menyekolahkan anaknya di sekolah sepakbola yang saat ini banyak berkembang di Indonesia. Sekolah sepakbola merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Secara umum sekolah sepakbola menampung peserta didik mulai dari anak-anak sampai ke tingkat usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkat umur seperti ini merupakan tingkat umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepakbola yang berbakat.

Pola pembinaan usia muda akan lebih baik jika disertai metode latihan yang baik pula, karena latihan merupakan salah satu faktor dasar yang mampu mengembangkan bakat dan *skill* seorang pemain. Faktor dari latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Dalam proses latihan, seorang pemain harus menguasai dan memahami teknik

dasar sepakbola. Menurut Sucipto (2000:17) “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Teknik dasar sangat penting untuk menunjang prestasi dalam bidang olahraga yang ditekuni baik sepakbola ataupun bidang lainnya, maka seorang pelatih harus bertumpu dan fokus pada latihan fisik serta teknik dasar karena teknik dasar adalah pondasi dari semua keterampilan. Jika teknik dasar baik maka seorang atlet atau pemain sepakbola akan mampu mengembangkan keterampilan dengan sendirinya dan akan meraih prestasi melalui latihan yang baik dan benar.

Salah satu teknik dasar yang dilakukan oleh pemain dalam suatu pertandingan adalah menggiring bola atau disebut dengan *dribbling*. Menurut Saputra (2006:9) “*dribbling* adalah metode individual yang digunakan oleh para pemain sepakbola untuk bergerak dengan bola dari suatu titik ke titik lainnya”. Sementara itu *dribbling* juga berusaha mencegah lawan agar tidak bisa mengambil kesempatan merebut bola tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) bagi seorang pemain sepakbola adalah penting. Tanpa penguasaan teknik menggiring bola yang baik maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai secara maksimal. Oleh karena itu kemampuan menggiring bola

(*dribbling*) perlu dilatih agar mendapatkan kualitas pemain yang lebih baik. Agar kemampuan menggiring bola dapat berkembang maka perlu metode latihan dalam pengembangan menggiring bola (*dribbling*) misalnya latihan menggunakan lompat tali (*skipping*) dan *stop and go*.

Prinsip-prinsip dari setiap latihan menunjukkan sebagai dasar proses yang sangat kompleks, dan selama seorang pelatih mengenal dengan baik tentang faktor-faktor latihan, memungkinkan bagi pelatih untuk lebih mengerti peranannya dalam setiap latihan yang sesuai dengan sifat dan kekhususan dari cabang olahraganya (Harsono, 2004:9).

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut Harsono (2004:17) “prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Jika beban latihan tidak pernah ditambah, maka beberapa lama pun dan beberapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, performanya pun kemungkinan tidak akan meningkat secara progresif.”

b. Prinsip Perkembangan Multilateral

Menurut Harsono (2004:11) “pada tahap-tahap permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh. Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan,

agar atlet-atlet memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak”.

c. Prinsip Individual (*Individualization*)

Harsono (2004:9) menyatakan bahwa” tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologis dan psikologisnya persis sama. Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan, potensi, adaptasi, dan karakteristik belajarnya. Karena itu agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan”. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

d. Variasi Latihan

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dsb. (Harsono, 2004:11).

e. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan, tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus atau latihan sebelumnya (Harsono, 2004:11).

f. Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat (Harsono, 2004:11).

Skipping atau lompat tali adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan alat bantu berupa tali dan diputar menggunakan pergelangan tangan sebagai tumpuan atau poros. *Skipping* merupakan olahraga yang efektif membakar lemak, pernapasan, dan melatih kelincihan. *Skipping* bisa dilakukan dalam tempat yang tidak terlalu luas, sehingga efektif diterapkan di sekitar rumah. Surya (2010:3) menjelaskan bahwa “lompat tali *skipping* adalah salah satu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya”.

Latihan menggunakan tali ini sangat berguna, olahraga lompat tali mengkombinasikan irama gerakan dan ketepatan waktu. Hal ini akan membuat otak bekerja cepat dan tepat dalam mengkalkulasi gerakan dan waktu yang tepat untuk melompat. Itu berarti dengan melakukan gerakan melakukan gerakan lompat tali maka melatih otak agar terbiasa bekerja cepat dan tepat. Lompat tali bermanfaat melatih kelincihan, stamina, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan tubuh.

Di Jawa Timur khususnya Kabupaten Pasuruan banyak tempat berlatih sepakbola salah satunya sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda. SSB Nongkojajar Muda merupakan wadah untuk belajar sepakbola bagi para peminat sepakbola di wilayah Kabupaten Pasuruan. Selama ini belum ada prestasi gemilang yang mampu diraih oleh SSB Nongkojajar Muda. Banyak sekali faktor yang menjadi penyebab kurangnya prestasi yang mampu dicapai oleh

tim sepakbola yang terdapat di SSB Nongkojajar Muda. Faktor tersebut datang dari permasalahan internal seperti kondisi fisik, penerapan praktik strategi yang kurang tepat, serta penguasaan dan kecepatan dalam melakukan teknik dasar yang kurang salah satunya *dribbling*.

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seseorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbreak*, *dribbling* dan *passing*. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada pergerakan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dalam *dribbling* dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu melakukan *dribbling* dan bergerak dengan koordinasi yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan *dribbling* yang baik.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang diisi oleh para pemain di SSB Nongkojajar Muda usia 14-15 tahun, diperoleh hasil sebagai berikut: 1. Jumlah pemain yang mengikuti latihan yang aktif berjumlah 15 pemain, 2. Sebanyak 75% pemain belum pernah mendapatkan latihan kecepatan, sedangkan 25% sisanya sudah pernah

mendapatkan namun masih belum efektif, 3. Semua pemain menyatakan bahwa sangat membutuhkan latihan kecepatan dalam bentuk latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* secara terstruktur. Sedangkan dari hasil wawancara dengan pelatih menyatakan bahwa sangat membutuhkan latihan kecepatan berupa latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* guna meningkatkan kecepatan *dribbling* para pemain di SSB Nongkojajar Muda.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di SSB Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Budiwanto (2004:51) “penelitian eksperimental pada dasarnya adalah menguji hubungan variabel sebab-akibat. Satu variabel atau lebih dimanipulasi atau diberi perlakuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel lain, tetapi variabel yang tidak ada hubungannya dengan masalah pokok harus dikontrol”. Sedangkan menurut Winarno (2013:44-45) “rancangan penelitian eksperimen bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antara variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang

memberikan pengujian hipotesis yang paling ketat dan cermat”.

Berdasarkan dengan penelitian ini, maka penelitian yang akan dilakukan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest* Design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan terlebih dahulu dilakukan tes awal (pretes), dan kemudian di akhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (postes).

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 15 pemain. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik pengacakan (*random sampling*) berjumlah 15 orang.

Instrumen dalam penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Menurut Winarno (2013:71) “instrumen penelitian itu adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian”.

Instrumen dalam pengumpulan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan observasi dan tes. Di tahap awal, peneliti melakukan observasi selama 1 minggu untuk mengamati kemampuan objek yang akan diteliti, kemudian memberikan tes awal dan tahap akhir dilakukan tes akhir. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* sepakbola dari Nurhasan (2001: 158).

Adapun petunjuk pelaksanaan tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan *dribbling* sepakbola menurut Nurhasan (2001:158) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada aba-aba “siap”, testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya”. testi mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish.
3. Bila arah salah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
4. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.

Skor:

Waktu yang ditempuh oleh testi mulai dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai 1/10 detik.

Tahap-tahap pengumpulan data meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Berikut penjabaran masing-masing tahap tersebut.

1. Tahap Penelitian
 - a. Menentukan subyek penelitian.
 - b. Mengajukan surat ijin penelitian.
 - c. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam penelitian.
 - d. Menyiapkan perlengkapan untuk keperluan dokumentasi.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Memberikan penjelasan mengenai instrumen tes *dribbling* kepada subyek penelitian.
- b. Melakukan tes awal *dribbling* sebagai pengambilan data tes awal sebelum diberikan perlakuan.
- c. Mencatat data hasil tes awal yang telah dilakukan.
- d. Pemberian perlakuan berupa latihan *skipping* selama 8 minggu, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 24 kali pertemuan.
- e. Melakukan tes akhir *dribbling* sebagai pengambilan data tes akhir setelah diberikan perlakuan, kemudian mencatat data hasil tes akhir.
- f. Menganalisis data hasil tes akhir yang telah dilakukan.

Dalam penelitian ini analisis data digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal dan homogenitas, sehingga dilakukan uji hipotesis. Data deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk analisis *mean*, nilai maksimal, nilai minimal, standar deviasi dari hasil tes para pemain. Data yang diperoleh dari hasil tes kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan antara tes awal dan tes akhir latihan *dribbling* dengan persyaratan yang dapat dilihat pada halaman selanjutnya. Sebelum dilakukan analisis uji T (*paired samples T test*), terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu: uji normalitas dan uji homogenitas. Prosedur analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 23' for windows. Adapun langkah-langkah analisis sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Analisis yang digunakan pada penelitian adalah uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program pengolah data *SPSS (Statistical Package for Social Science)*.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah kedua sampel yang diambil mempunyai varian data homogen atau tidak. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah uji homogenitas *levene test* dengan bantuan program pengolah data *SPSS (Statistical Package for Social Science)*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan Uji T (*Paired Samples T Test*) yang merupakan uji beda dua sampel yang sama untuk mengetahui apakah pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* yang telah dilakukan memiliki pengaruh secara signifikan atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil postes dan pretes diketahui bahwa data postes memiliki nilai lebih kecil dari nilai pretes. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan yang telah dilakukan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda.

Statistik deskriptif data pretes dan data postes tingkat kecepatan *dribbling* dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Tingkat Kecepatan *Dribbling* Pretes dan Postes

| | N | Mean | SD | Nilai Min | Nilai Max |
|--------|----|-------|-------|-----------|-----------|
| Pretes | 15 | 11,87 | 0,834 | 11 | 14 |
| Postes | 15 | 8,73 | 0,594 | 8 | 10 |

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui hasil analisis deskriptif pretes sebelum diberi perlakuan memiliki rata-rata sebesar 11,87 detik, standar deviasi sebesar 0,834, nilai terendah sebesar 11 detik dan nilai tertinggi sebesar 14 detik. Sedangkan analisis deskriptif nilai postes setelah diberi perlakuan berupa pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* memiliki rata-rata sebesar 8,73 detik, standar deviasi sebesar 0,594, nilai terendah sebesar 8 detik dan nilai tertinggi sebesar 10 detik. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecepatan *dribbling* mengalami peningkatan setelah diberikan pola latihan *skipping* dan *dribbling stop and go*.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui hasil normalitas data maka dilakukan analisis menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science)*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas diperoleh nilai signifikansi data pretes sebesar 0,127 dan nilai signifikansi data postes sebesar 0,062. Keduanya memiliki nilai lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa data pretes dan data postes dari pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di

sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah pengujian data untuk mengetahui data pretes dan data postes yang diperoleh memiliki variansi data homogen atau tidak, maka dilakukan uji homogenitas menggunakan teknik *levene test*.

Nilai signifikansi data pretes sebesar 0,884 dan nilai signifikansi data postes sebesar 0,916, keduanya memiliki nilai lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa data pretes dan data postes dari pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda adalah homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diperoleh (pretes dan postes) berbeda secara signifikan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan Uji t (*Paired Samples t Test*) yang merupakan uji beda dua sampel yang sama untuk mengetahui apakah pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* yang telah dilakukan memiliki pengaruh secara signifikan atau tidak.

Pengajuan hipotesis dilakukan menggunakan tingkat sigifikansi 0,05 (5%) dan kriteria pengujian dinyatakan sebagai berikut.

a. Pengujian Hipotesis

- 1) H_0 : Latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* tidak berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling*.
- 2) H_1 : Latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go*

berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling*.

b. Kriteria pengujian hipotesis

1) Jika nilai signifikan (p) $> \alpha = 0,05$. Latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* tidak berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling*.

2) Jika nilai signifikan (p) $< \alpha = 0,05$. Latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling*.

Hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science)* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Uji t (*Paired Samples t Test*)

| | M | e | SD | Paired Differences | | Sig. of (2-tailed) |
|----------|-----|------|-------|--------------------|---|--------------------|
| | | | | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| n | | | | Lower | Upper | |
| Pretest | 3,1 | 1,18 | | | | |
| Posttest | 33 | 7 | 0,307 | 2,476 | 3,791 | 0,000 |

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2 diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti nilai signifikan (p) $< \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Budiwanto (2012:16) menyatakan bahwa “latihan adalah proses-prsoes melakukan kegiatan olahraga yang berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk

meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:9). Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seseorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan.

Hadisasmita dan Syarifuddin (1996:126) mengemukakan bahwa latihan adalah proses sistematis latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Pada penelitian ini intensitas latihan pada pertemuan 4, 7, 10, 14 mengalami penambahan. Hal ini sesuai dengan prinsip beban berlebih yakni beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan. Jika beban latihan tidak pernah ditambah, maka beberapa lama pun dan beberapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat (Harsono, 2004:17).

Harsono (2004:11) menyatakan bahwa untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Untuk meningkatkan kemampuan subjek, penelitian ini menggunakan 8 variasi model latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go*. Kejenuhan dalam melakukan aktivitas latihan salah satunya disebabkan karena

latihan yang monoton. Jika latihan yang dirasa menjenuhkan tentunya akan berdampak pada konsentrasi latihan yang rendah, sehingga kualitas latihan tidak akan memperoleh hasil optimal. Oleh karena itu dibutuhkan pelatih yang dapat membuat dan melaksanakan program latihan yang bervariasi.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Hidayatulloh (2015:45), yang menyebutkan bahwa “setelah subjek penelitian (siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 8 Malang) sebanyak 24 siswa setelah diberikan perlakuan berupa variasi model latihan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.”

Hasil penelitian selanjutnya adalah hasil penelitian Muhammad (2016:39) menyatakan bahwa “penerapan variasi latihan beragam dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 5 Malang”. Pada penelitian ini latihan dilakukan dengan dua siklus, tingkat keberhasilan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 5 Malang pada siklus 1 dengan persentase ketuntasan keseluruhan teknik *dribbling* sebanyak 66,6%. Sedangkan tingkat keberhasilan siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 5 Malang pada siklus 2 dengan persentase ketuntasan keseluruhan teknik *dribbling* futsal sebanyak 85,8%.

Hasil penelitian serupa adalah hasil penelitian Utama (2015:46) yang menyatakan bahwa “latihan kelincahan dan kelentukan dengan menggunakan sampel penelitian 20 siswa sekolah sepakbola PAS-ITN Kabupaten Malang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* siswa.”

Keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Oleh karena itu pada penelitian ini membahas mengenai pengaruh pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* terhadap kecepatan *dribbling*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola latihan *skipping* dan latihan *dribbling stop and go* berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 14-15 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda Kabupaten Pasuruan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Hasil penelitian dapat digunakan oleh peneliti lain untuk memilih program latihan seperti yang telah digunakan khususnya pada aspek peningkatan kemampuan dan keterampilan.
2. Untuk sekolah sepakbola (SSB) Nongkojajar muda Kabupaten Pasuruan, dengan selesainya skripsi ini diharapkan dapat dijadikan sebagai suatu bahan referensi untuk pembinaan dalam kegiatan sekolah sepakbola.
3. Bagi peneliti lain, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan

model latihan yang lebih bervariasi.

Daftar Rujukan

- Budiwanto, Setyo. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metode Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Hadisasmata & Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono, 2004. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Hidayatulloh, Arif Rahmat. 2015. *Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Luxbacher, Joseph, A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhammad, Syu'ud. 2016. *Peningkatan Keterampilan Dribbling dengan Melalui Model Variasi Beragam Bagi Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 5 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Nurhasan. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

- Saputra, Erya, Yulius. 2006. *The Art of Dribbling*. Yogyakarta: Mocomedia.
- Soekatamsi. 1994. *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subardi dan Setyawan Andri. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Winarno, 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).