

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE-RUN DAN ZIG-ZAG
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA
SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) IMANUEL
USIA 13-15 DI KABUPATEN JAYAPURA**

Melkianus Udam

Program Pendidikan Magister Program Studi Pendidikan Olahraga
Konsentrasi Pendidikan Olahraga

Abstrak: *Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan shuttle-run terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa SSB Immanuel, (2) pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada Siswa SSB Immanuel, (3) latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Immanuel. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Shuttle-run terhadap kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Immanuel usia 13-15 tahun.; (2) Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Zig-zag terhadap kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Immanuel usia 13-15 tahun; (3) Latihan dengan metode Zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Immanuel.*

Kata Kunci: Shuttle-Run, Zig-Zag, Dribbling, Sepak Bola.

Abstract: *Effect of exercise shuttle-run and zig-zag on the ball dribbling skills of Immanuel soccer school student (SSB) of age 13-15 in Jayapura. The purpose of this study was to determine: (1) the effects of exercise to the shuttle-run ball dribbling skills in the students of Emmanuel SSB, (2) the effects of exercise zig-zag to the ball dribbling skills in the students of Emmanuel SSB, (3) the exercise that more effective in improving the ability of dribbling the ball in the students of Emmanuel SSB. The results of this research was (1) There is an effect of exercise Shuttle-run to the dribbling skills in the students of Emmanuel SSB of aged 13-15; (2) There is an effect of exercise Zig-zag to dribbling skills in the students of Emmanuel SSB of aged 13-15; (3) Exercise with the Zig-zag method was more effective in improving the ability of dribbling the ball in the students of Emmanuel SSB.*

Keywords: Shuttle-Run, Zig-Zag, Dribbling, Soccer.

PENDAHULUAN.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin.

Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepakbolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik. Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia membutuhkan waktu yang lama dalam proses pembinaannya.

Menurut Suharno HP (1985: 24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun. Hocke dan Nasution (1956: 31) menyatakan manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga terutama dicapai oleh mereka yang muda usianya.

Hal ini menunjukkan bahwa semua cabang olahraga khususnya sepakbola dapat ditingkatkan pada usia muda untuk pencapaian prestasi tertinggi. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan. Hal ini ditambahkan oleh Sardjono (1981: 1), bahwa peranan latihan

untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.

Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. *Dribbling* memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat

memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional hingga SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak para atlet sepak bola yang berkualitas, namun masih banyak yang harus dilakukan untuk mendapatkan calon pemain maupun pemain yang berkualitas. Salah satunya adalah kurikulum untuk sepak bola. Menurut Timo (2012), kurikulum dibuat supaya pelatih-pelatih dan pengurus klub terutama SSB di seluruh Indonesia bisa mendapatkan pemahaman tentang apa yang harus dilatih dan apa yang jangan dilatih bergantung pada usia anak didiknya.

Latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *Shuttle Run*, dan *Zig-zag Run*. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola menggiring bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola.

SSB Imanuel Sentani merupakan sekolah sepakbola yang beralamat di Jl. Raya kemiri Lapangan Lanud Jayapura. Kondisi siswa khususnya pada tingkatan umur 13-15 tahun dalam hal menggiring bola masih terlihat kurang. Kelincahan siswa dalam memainkan bola pada saat bermain masih kurang sehingga bola gampang direbut oleh pemain lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) Mengetahui pengaruh latihan *Shuttle-run* terhadap kemampuan *dribbling* bola. 2) Mengetahui pengaruh latihan, Zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* bola. 3) Mengetahui diantara latihan *Shuttle-run* dan Zig-zag yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

KAJIAN TEORI

1. Hakikat Lari *Shuttle Run*

Lari bolak-balik (*Shuttle Run*) ialah salah satu bentuk latihan yang mengembangkan kecepatan dan kelincahan dimana latihan ini diasumsikan dapat melatih yang dibutuhkan dalam penguasaan teknik *dribbling* dalam sepak bola. Jarak antara baris A terhadap baris B dalam lari bolak-balik 5 meter. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harsono (1988: 172) "jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 meter adalah cukup".

Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain atau siswa setelah beberapa kali melakukan lari bolak-balik tidak mampu lagi

mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan oleh faktor kelelahan.

Cara melakukannya yaitu lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lainnya. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlalu banyak sehingga tidak akan menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah secepat mungkin pada saat bergerak.

Menurut Sajoto (1995) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. *Shuttle Run* adalah tes untuk mengukur kelincahan kaki, tetapi dalam tes *Shuttle Run* testi juga harus memindahkan balok dengan jarak 8 x 5 meter sehingga testi juga harus lincah dalam mengambil balok dengan waktu yang cepat sehingga menempuh jarak 40 M (Kementrian Pemuda dan Olahraga Tahun 2014, Juklak Tes dan Evaluasi Perkembangan hasil PPLP/SKO/PPLM).

2. Hakikat Lari Zig-Zag

Tujuan latihan lari Zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Saputra,

2002: 21). Sesuai dengan tujuannya lari Zig-zag dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Latihan lari Zig-zag untuk mengukur kelincahan seseorang
 - 1) Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan.
 - 2) Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan.
- b. Latihan lari Zig-zag untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.
 - 1) Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan.
 - 2) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis Zig-zag.

1. Hakikat *Mendribbling* Bola

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepak bola, keterampilan utama yang pertama kali akan membantu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* atau menggiring bola menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan sering mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* atau menggiring dalam permainan sepak bola didefinisikan sebagai penguasaan bola

dengan kaki pada saat kamu bergerak di lapangan permainan.

Dalam suatu pertandingan, kita pasti melihat tehnik penyerangan yang dilakukan oleh satu tim, melalui beberapa orang pemain atau hanya dari seorang pemain saja. Tehnik individu yang dimiliki oleh setiap pemain berbeda-beda dan bermacam-macam, salah satunya tehnik menggiring bola.

Menurut Danny Mielke (2007: 1) bahwa *dribbling* atau menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* atau menggiring secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* atau menggiring dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* atau menggiring, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar

Menurut Clive Gifford (2007: 20) "bahwa ketika kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan, ini disebut menggiring. Jagalah bola selalu dekat denganmu dan terkontrol

setiap saat. Saat kamu bergerak, doronglah bola ke depan dengan kakimu bagian dalam dan bagian luar. Untuk mengalahkan lawan, kamu juga harus dapat melindungi bola, berbelok dan melakukan gerak tipu. Selanjutnya Robert Koger (2007: 51) mengatakan bahwa *dribbling* atau menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol.

Pengertian menggiring bola dapat dilihat dari sudut pandang masing-masing, (Harsono & Yusuf, 1995: Internet). Kemudian Soegijanto, Soerdeono dan Soedjono menjelaskan bahwa teknik menggiring bola yaitu menggunakan beberapa bagian menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus, (Soegijanto dkk, 1998: 144).

2. Hakikat Metode Latihan

Menurut Bempa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tinggi. Menurut Tohar (1992: 112) latihan suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama

jumlah beban yang diberikan semakin meningkat.

Menurut Junusul Hairy (1989: 67) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan dengan kian hari kian meningkat jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Lebih lanjut Junusul Hairy (1989: 67) menjelaskan bahwa salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang, dan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.

Menurut Harsono (1988: 101) yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan standar tertentu, metodelis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan selektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari.

HIPOTESIS

1. Ada perbedaan kemampuan *dribbling* bola dengan metode latihan *shuttle run* antara pretest dan posttest pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani.

2. Ada perbedaan kemampuan *dribbling* bola dengan metode latihan zig-zag antara pretest dan posttest pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan Sekolah Sepak Bola (SSB) Imanuel Sentani Kota Kabupaten Jayapura Tahun Ajaran 2014-2015. Waktu penelitian ini dilaksanakan 28 November 2014 s.d 23 Januari 2015. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test Post-test* Group Design. Mengenai ini Lutan (2007:164) menjelaskan bahwa "Desain *Pre-test; Post-test* digunakan terdiri atas dua kelompok subjek dan kedua-duanya diukur atau diobservasi dua kali". Dengan kata lain desain penelitian ini menggunakan data yaitu dengan melakukan *pre-test* dan *post-test*. Pengukuran pertama dilakukan melalui tes awal (*pre-test*) dan pengukuran kedua melalui tes akhir (*post-test*). Tes awal dilakukan dengan tujuan untuk mengambil data sebelum diberikan treatment (Latihan), dan tes akhir dilakukan untuk mengambil data setelah diberikan treatment. Penetapan kelompok dalam penelitian ini dilakukan dengan cara matching setelah tes awal yang selanjutnya dibagi dua kelompok dengan system Zig-zag. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Usia. 13-15 Tahun yang terdaftar di SSB (sekolah Sepak Bola)

Immanuel Sentani dan aktif mengikuti Kegiatan pelatihan yang berjumlah 30 Siswa/Atlit. Dalam penelitian ini siswa pemain sepak bola merupakan sampel. Adapun populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 Siswa Umur 13-15 yang berlatih di SSB (Sekolah Sepak Bola) Imanuel Sentani Kota Kabupaten Jayapura.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data *Shuttle-run* dan Zig-zag Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa sekolah Sepak Bola Imanuel Sentani data variable-variable tersebut, selanjutnya dianalisis menggunakan uji statistik melalui bantuan program SPSS 20 dalam computer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui ada tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan (metode latihan) serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan kedua latihan, yaitu latihan *Shuttle-run* dan Zig-zag, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan dua metode, yaitu uji parsial (t parsial) dan uji t (Sujarweni,2014)

Tabel 1
Hasil Pengolahan Data

| Variabel | Uji t | | | | | Ket |
|-------------|---------------------|--------------------|----|-------|------|-----|
| | t _{hitung} | t _{tabel} | df | (P) | (α) | |
| Shuttle-run | 40,638 | 1,761 | 14 | 0,000 | 0,05 | Sig |
| Zig-zag | 45,438 | 1,761 | 14 | 0,000 | 0,05 | Sig |

Sumber: Data Primer yang Diolah, 2015

1. Kemampuan *Dribbling* Bola melalui Latihan *Shuttle Run*

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan *Shuttle-run* memiliki nilai t_{hitung} 40.638 dan nilai t_{tabel} dengan df = 14 pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.761. Nilai t_{hitung} > t_{tabel}, dan nilai Probabilitas (P) sebesar 0,000 (< 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, artinya adalah ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *Shuttle-run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani.

Tujuan *Shuttle Run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus sedangkan tujuan latihan lari Zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik

orang maupun benda yang ada di sekeliling (Saputra, 2002: 21).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Guspa Edi Irawan U (2008), hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola setelah peserta ekstrakurikuler sepak bola mengikuti program latihan Shuttle Run dengan t_{hitung} 14,736 > t_{tabel} 2,26.

2. Kemampuan *Dribbling* Bola melalui Latihan Zig-Zag

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan Zig-zag memiliki nilai t_{hitung} 45.438 dan nilai t_{tabel} dengan df = 14 pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.761. Nilai t_{hitung} > t_{tabel} dan nilai Probabilitas (P) sebesar 0,000 (< 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Zig-zag dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariawan Dudut (2012), dengan judul penelitian Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Zig-zag *Run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15

Ssb Adiraga Putra Magelang. hasil hipotesis menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *Shuttle Run*, dengan t_{hitung} 10.487 t_{tabel} 2.16, dan nilai signifikansi 0.000 (<0.05), dengan demikian H_a diterima. Kenaikan persentase sebesar 15.82%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen *Zig-zag Run*, dengan t_{hitung} 6.355 t_{tabel} 2.16, dan nilai signifikansi 0.000 (<0.05), dengan demikian H_a diterima. Kenaikan persentase sebesar 18.19%. (3) Latihan *Zig-zag Run* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan, kenaikan persentase kelompok eksperimen *Shuttle Run* sebesar 15.82% dan kenaikan persentase kelompok eksperimen *Zig-zag Run* sebesar 18.19%, dengan demikian H_a diterima. Selisih posttest sebesar 0.403 detik.

3. Metode Latihan yang Lebih Efektif dalam Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Bola

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa pada nilai rata-rata pretest dengan metode latihan *shuttle-run* dan *zig-zag*, memiliki nilai rerata yang berbeda. Untuk metode latihan *shuttle-run* memiliki nilai rata-rata pretest 0,29 detik sedangkan untuk metode latihan *zig-zag* memiliki nilai rata-rata pretest 0,28 detik. Artinya bahwa pada saat pretest kelompok siswa yang menggunakan latihan *shuttle-run* memiliki

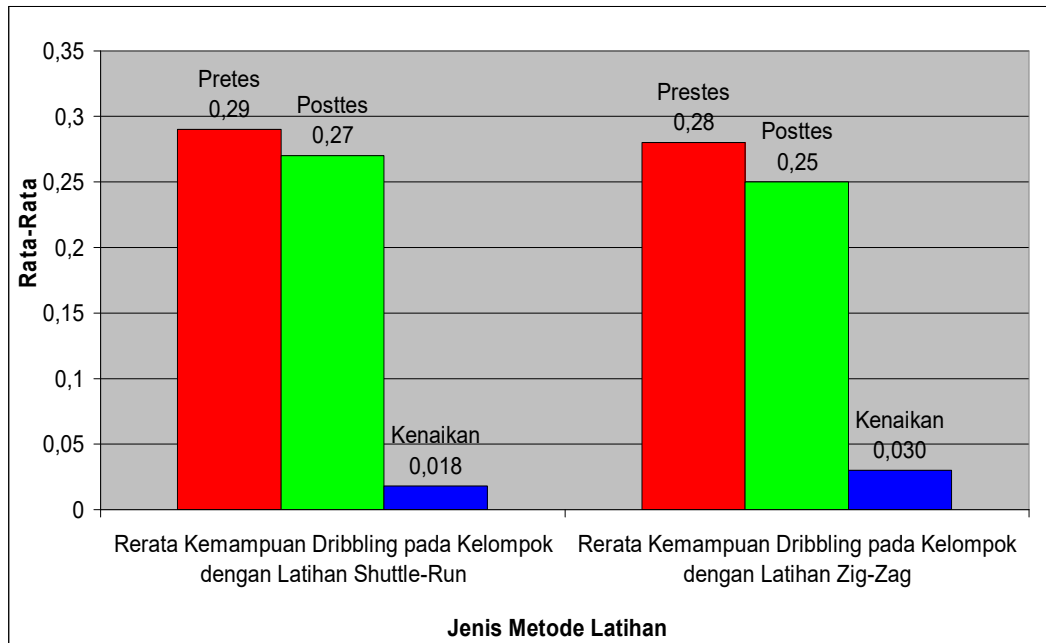
kemampuan mendribling bola lebih rendah dibandingkan dengan kelompok siswa yang menggunakan metode latihan *zig-zag*, besar perbedaan waktunya sangat kecil, yaitu sebesar 0,01 detik.

Sedangkan untuk nilai rata-rata posttest dengan metode latihan *shuttle-run* dan *zig-zag*, memiliki nilai rerata yang berbeda pula. Untuk metode latihan *shuttle-run* memiliki nilai rata-rata posttest 0,27 detik sedangkan untuk metode latihan *zig-zag* memiliki nilai rata-rata posttest 0,25 detik. Artinya bahwa pada saat posttest kelompok siswa yang menggunakan latihan *shuttle-run* memiliki kemampuan mendribling bola lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang menggunakan metode latihan *zig-zag*, besar perbedaan waktunya sangat kecil, yaitu sebesar 0,02 detik. Namun demikian, nilai ini tidak dapat dijadikan acuan dalam menentukan metode mana yang lebih efektif, karena untuk menentukan metode yang lebih efektif diantara metode latihan *shuttle-run* dan metode *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan mendribling bola, hanya dapat dilakukan dengan melihat nilai kenaikan dari kedua metode tersebut.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t antara kedua metode latihan memiliki nilai rerata berbeda. Rerata kenaikan kemampuan *dribbling* bola pada kelompok dengan latihan *Shuttle-run* sebesar 0,018; sedangkan rerata kenaikan kemampuan

dribbling bola pada kelompok dengan latihan Zig-zag sebesar 0,030. Bila dilihat dari rerata kedua kelompok, maka kemampuan *dribbling* bola pada kelompok dengan metode latihan Zig-zag lebih baik

dari pada kelompok dengan metode latihan *Shuttle-run*. Rerata nilai pretes, posttes dan kenaikan kemampuan *dribbling* bola dari kedua metode latihan tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



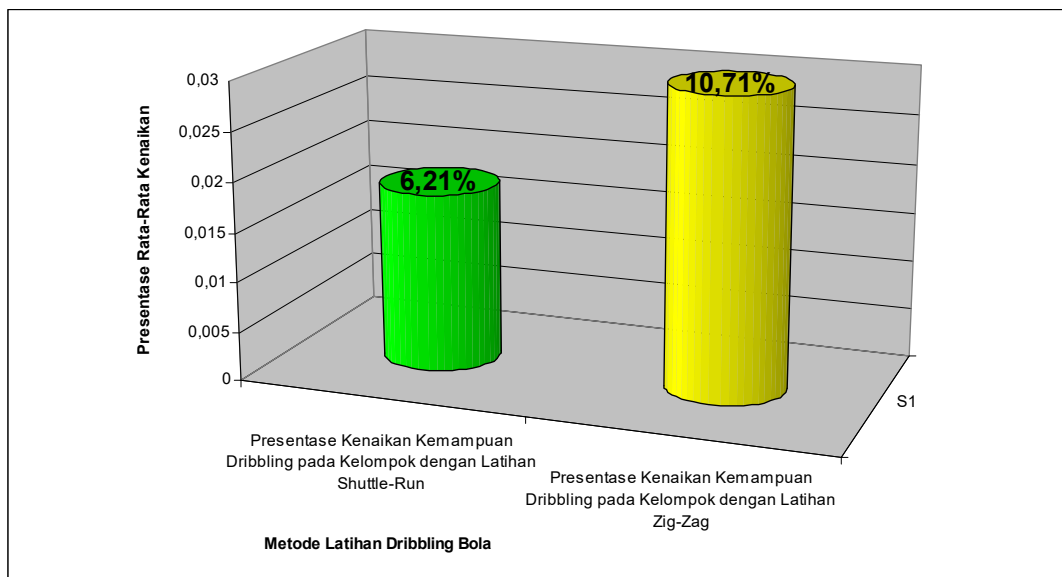
Sumber: Data Primer yang Diolah, 2015

Gambar 4.3.

Histogram Rerata Nilai Pretest, Posttes dan Kenaikan *Dribbling* Bola

Dari gambar histogram di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode Zig-zag lebih efektif dalam menaikkan kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Imanuel usia 13-15 tahun di bandingkan dengan menggunakan metode latihan *Shuttle-run*.

Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata kenaikan kemampuan *dribbling* bola, untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambaran presentase kenaikan dari kedua metode tersebut seperti pada gambar 4.4 di bawah ini.



Sumber: Data Primer yang Diolah, 2015

Gambar 4.4.

Histogram Presentase Nilai Rata-Rata Kenaikan *Dribbling* Bola

Nilai rerata kenaikan kemampuan *dribbling* bola pada kelompok siswa yang menggunakan latihan *Shuttle-run* adalah sebesar 0,018, sedangkan nilai rerata kenaikan kemampuan *dribbling* bola pada kelompok siswa yang menggunakan latihan Zig-zag sebesar 0,030. Dari perbandingan *pretest* dan *posttest dribbling* bola pada kelompok latihan dengan menggunakan metode *Shuttle-run* terlihat adanya peningkatan sebesar 6,21% dari kemampuan awal siswa. Sedangkan pada kelompok latihan dengan menggunakan metode Zig-zag, terlihat adanya peningkatan sebesar 10,71% dari kemampuan awal siswa. Oleh karena dapat dikatakan bahwa latihan dengan menggunakan metode Zig-zag ternyata lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Imanuel usia 13-15 tahun di Kabupaten.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *Shuttle-run* terhadap kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel usia 13-15 tahun Sentani Kabupaten Jayapura, hal ini dapat dilihat dari uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola memiliki nilai $t_{hitung} 40.638 >$ dari nilai t_{tabel}

1.761. Selain itu nilai Probabilitas (P) sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.

2. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Zig-zag dengan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel usia 13-15 tahun Sentani Kabupaten Jayapura, hal ini dapat dilihat dari uji t pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola memiliki nilai $t_{hitung} 45.438$ dari nilai $t_{tabel} 1.761$. Selain itu nilai Probabilitas (P) sebesar $0,000 < \alpha 0,05$.
3. Latihan dengan metode Zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Imanuel. Hasil statistik deskriptif ditemukan mean (rata-rata) *pretest* metode latihan *shuttle-run* sebesar 0,29 dan mean (rata-rata) *pretest* metode latihan zig-zag sebesar 0,28 sedangkan mean (rata-rata) *posttest* metode latihan *shuttle-run* sebesar 0,27 dan mean (rata-rata) *posttest* metode latihan zig-zag sebesar 0,25. Artinya dari nilai rata-rata metode latihan zig-zag lebih baik dari pada metode latihan *shuttle-run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Algifari. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta. BPFE.

- Andi. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-zag Terhadap Kelincahan Pada SSB Bimbawoner*. Tesis Tidak Dipublikasikan.
- A. Sarumpaet. 1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Bahasa Prise.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Csanadi Arpad. 1972. *Soccer*. Budapest: Corvina Press.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Depdikbud. 1977. *Pembinaan Kesegaran Jasmani dengan Tes A. C. S. P. F. T.*
- Dudut, Ariawan. 2012. *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 13-15 Ssb Adiraga Putra Magelang*. Tesis Tidak Dipublikasikan.
- Emzir. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika.
- Hocke dan Nasution. 1956. *Olahraga dan Prestasi*. Bandung: Penerbit Ternate.
- Hughes Charles. 1980. *Soccer Tactics and Skill*. London: British Broadcasting Coporation.
- Jayadi, Wahyu. 2011. *Kontribusi Zig-zag Run, Shuttle Run Dan Boomerang run Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Bola basket Pada Siswa SMA Negeri 1 Sinjai*. Tesis Tidak Dipublikasikan.
- Jonath. U. E. Haag dan R. Krembel. 1984. *Atletik II*. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Nossek Jossef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Putro, Wahyu Soekarno. 2012. *Perbedaan Pengaruh Efektifitas Latihan Lari Zig-zag dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Siswa SSB Pesat Indonesia Ku 10-12 Tahun Kabupaten Karanganyar Tahun 2012*. Tesis Tidak Dipublikasikan.
- Presindo. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Saifudin. 1999. *Ketrampilan Bermain Sepakbola*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3 no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.
- Sardjono. 1981. *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kecakapan Bermain Sepakbola*.
- Singer, Robert N. 1982. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Mc Millan Publishing Company.

Singgih Santoso. 2001. Buku Latihan SPSS Statistik Non Parametrik. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Soejono. 1985. Sepakbola: Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

Suharno HP. 1985. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. 1996. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sujarweni, V. Wiratna. 2014. SPSS Untuk Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sukatamsi. 1988. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surabaya: Tiga Serangkai.

Sumardjono. 1986. Alat-alat dan Pengukuran. Semarang: IKIP Semarang.

Sutrisno Hadi. 1996. Metodologi Research Jilid I. Yogyakarta: Yayasan Fakultas UGM.

U, Guspa Edi Irawan. 2008. Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Bantul. Tesis Tidak Dipublikasikan.

W. J. S Poerwadarminta. 1982. Kamus Ilmu Bahasa Indonesia. Jakarta: Depdikbud.

Winarno Surahmad. 1980. Metodologi Penelitian. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.