

## **DAMPAK METODE PELATIHAN DAN AGRESI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIS UTAMA DRIBALL SEPAKBOLA DI SSB PUTRA SUNDA PALEMBANG**

Oleh: M. Dwi Angga Kusuma<sup>1</sup>, Putri Cicilia Kristina<sup>2</sup>, Hengki Kumbara<sup>3</sup>  
(Universitas Palembang PGRI<sup>1,2,3</sup>)  
Email: mhddwiangaksm@gmail.com

### **Abstrak**

Masalah: “Apakah ada hubungan antara metode latihan dengan kelincahan dan kemampuan melakukan teknik dasar dribbling sepakbola di SSB Putra Sunda Palembang.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara metode latihan dengan kelincahan terhadap kemampuan melakukan teknik dasar dribbling sepak bola di SSB Putra Sunda Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Sunda Palembang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel sesuai dengan sistem umum pemilihan 20 atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dribbling pertandingan sepak bola, serta dua tes yaitu tes awal dan tes akhir dalam pertandingan sepak bola di SSB Putra Sunda Palembang. Metode analisis menggunakan rumus eksperimen, yang mencari dua perbedaan antara metode pembelajaran dan kelincahan. Berdasarkan hasil analisis data,  $t_{hitung}$  adalah 5,6 dibandingkan dengan 0,05 ( $t_{table} = 2,48$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 10-1 = 9$ . Kita dapat mengatakan bahwa hipotesis diterima. Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara metode latihan zigzag dan latihan slouch terhadap performa dribbling di SSB Putra Sunda Palembang. di Kota Palembang karena  $t_{hitung} > t_{table}(5,6 > 2, 48)$ . bahwa ada pengaruh antara metode latihan zigzag dan latihan slouch terhadap performa dribbling di SSB Putra Sunda Palembang. di Kota Palembang karena  $t_{hitung} > t_{table}(5,6 > 2, 48)$ . bahwa ada pengaruh antara metode latihan zigzag dan latihan slouch terhadap performa dribbling di SSB Putra Sunda Palembang. di Kota Palembang karena  $t_{hitung} > t_{table}(5,6 > 2, 48)$ .

**Kata kunci:** *kelincahan, dribbling*

## **PENGARUH METODE PELATIHAN DAN AGRESI TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIS DASAR DRIBBING SEPAKBOLA DI SUNDA PUTRA SSB PALEMBANG**

### **Abstrak**

Masalah : “Apakah ada hubungan antara metode latihan dengan kelincahan dan kemampuan melakukan teknik dasar dribbling sepakbola di SSB Putra Sunda Palembang.” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara metode latihan dengan kelincahan terhadap kemampuan melakukan teknik dasar dribbling sepak bola di SSB Putra Sunda Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Sunda Palembang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel sesuai dengan sistem umum pemilihan 20 atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes dribbling pertandingan sepak bola dengan dua tes yaitu tes awal dan tes akhir pertandingan sepak bola di SSB Putra Sunda Palembang. Metode analisis menggunakan rumus eksperimen, yang mencari dua perbedaan antara metode pembelajaran dan kelincahan. Berdasarkan hasil analisis data,  $t_{hitung}$  adalah 5,6 dibandingkan dengan 0,05 ( $t_{table} = 2,48$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 =$

*10-1 = 9. Kita dapat mengatakan bahwa hipotesis diterima. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara metode latihan zigzag dan latihan slouch terhadap performa dribbling di SSB Putra Sunda Palembang Club Kota Palembang, karena  $t_{hitung} > t_{table} (5,6 > 2,48)$ .*

**Kata kunci:** kelincahan, menggiring bola.

## **A. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena dengan berolahraga tubuh kita menjadi sehat, segar dan bugar, tidak seperti orang yang jarang berolahraga, ketika berolahraga akan merasakan sakit pada bagian tubuh tertentu karena tidak merawatnya. dirimu sendiri. kondisi fisik mereka. Itu sebabnya olahraga berkembang sangat cepat sekarang, karena orang ingin tetap bugar.

Jelas bahwa semakin banyak jenis olahraga, dan tersebar luas di seluruh dunia, minat orang-orang di dalamnya sangat tinggi. Sepak bola merupakan olahraga yang berkembang di Indonesia dan sangat diminati oleh masyarakat Indonesia.

Sepak bola adalah permainan olahraga di mana bola digunakan dan satu gol dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Permainan sepak bola tujuan umum mencetak gol sebanyak mungkin musuh. Setiap tim mencoba taruh bola sebanyak mungkin gerbang lawan dan bertahan tujuan untuk tidak melewatkan bola.

Sepak bola adalah sesuatu yang dibagikan di antara orang-orang dari latar belakang dan asal yang berbeda, jembatan yang menghubungkan ekonomi, politik, ras, etnis, agama, dan budaya.

Dalam permainan sepak bola diperlukan teknik dasar untuk mencapai permainan yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik umumnya juga dapat bermain sepak bola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai antara lain passing, control, heading, shooting, dribbling dan masih banyak lagi teknik dasar yang perlu dikuasai, namun metode yang digunakan untuk mendalami adalah teknik dribbling.

Berdasarkan (rahayu, 2018, hlm. 1-2) Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai oleh pesepakbola karena dengan menggiring

bola yang baik mereka dapat dengan mudah berlari lebih cepat dari lawan, sangat penting untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola Anda dalam permainan sepak bola. Kemampuan ini hanya dapat ditingkatkan jika jiwa siswa sudah dalam keadaan fisik yang mendukung. Dari pengamatan peneliti terhadap praktik sepak bola, maka penguasaan teknik dasar sepak bola di kalangan atlet saat berolahraga di klub SSB PUTRA SUNDA PALEMBANG tergolong rendah. Peneliti melihat siswa masih sering melakukan kesalahan teknik dan motorik saat mempertahankan gawang atau saat menyerang gawang lawan. Kesalahan tersebut termasuk saat melakukan teknik teknik dengan bola, seperti menggiring bola untuk melewati lawan.

Berdasarkan fakta empiris dari penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti bahwa kemampuan dribbling siswa SSB Putra Sunda Palembang sangat kurang baik, hal ini dapat dilihat ketika siswa SSB Putra Sunda menggiring bola, koordinasi kaki dribbling kurang baik, metode latihan untuk meningkatkan dribbling kurang baik. bervariasi dan umumnya sama bagi siswa.

Sepak bola adalah olahraga paling populer dan fenomenal di muka bumi, seperti saat ini. Permainan sepak bola berfokus pada mencetak gol sebanyak mungkin menggunakan bola kulit 27-28 inci. Area bidang ditandai dengan garis bidang. Menurut Rahayu (2018:6), pengertian sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 orang, satu tim terdiri dari 10 pemain dan 1 penjaga gawang. Setiap tim mempertahankan gawang dan mencetak gol. Karena sepak bola adalah olahraga internasional, aturan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional. Badan pengatur sepak bola adalah Federasi Internasional Asosiasi Sepak Bola (FIFA). Aturan resmi FIFA mengikuti standar internasional dan digunakan di setiap pertandingan internasional.

Pemain sepak bola perlu menguasai beberapa teknik dasar agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar bermain sepak bola ada yang tanpa bola dan ada juga yang menggunakan bola. Dalam permainan, pemain harus dapat berlari dengan langkah pendek atau panjang, karena ia harus mengubah kecepatan larinya. Hervin (2004:25) Semua bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola antara lain telapak kaki bagian dalam, telapak kaki bagian luar, punggung

kaki, tumit, telapak kaki, paha. , dada, dan kepala, jadi latihan membutuhkan ribuan sentuhan pada bagian tubuh ini. .

Seperti yang sudah kita ketahui, saat bermain sepak bola, Anda perlu memperhatikan keterampilan bermain seperti teknik dribbling dasar. Berdasarkan(A. Luxbacher, 2004, hlm. 47)mengatakan bahwa menggiring bola memiliki fungsi yang sama dalam sepak bola seperti halnya dalam bola basket, yaitu memungkinkan pemain mempertahankan bola dengan melewati lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan bagian kaki yang berbeda (dalam, luar, punggung kaki, sol) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih merupakan seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gaya menggiring bola mereka sendiri saat menguasai bola.

Berdasarkan(Ulum, 2013, hlm. 3-4)Dalam kehidupan modern seperti saat ini, manusia membutuhkan latihan fisik (olahraga) untuk menjaga kondisi fisiknya (kebugaran fisik). Latihan adalah gerakan fisik dan keadaan yang melibatkan penggunaan kelompok otot besar seperti atletik, permainan, dan kegiatan yang lebih formal seperti; jogging, berenang, lari dan segala aktivitas yang dapat membangkitkan energi dengan aktivitas yang dapat meningkatkan performa otot.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2013:203). Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan desain eksperimen faktorial 2 x 2. Metode pengumpulan data merupakan salah satu faktor penting dalam suatu penelitian karena hubungannya dengan data yang akan diperoleh selama penelitian. Metode pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan menggunakan metode field atau dribbling dan menggunakan field, kun, counter, bola, stopwatch untuk mendapatkan waktu hasil yang dicapai oleh para pemain. Ini merupakan teknik yang dapat digunakan dalam metode pengumpulan data di lapangan. Penelitian ini menggunakan tes keterampilan menggiring bola. Program ini akan dilaksanakan dalam waktu 1 bulan.

### C. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang diuraikan dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok latihan sirkuit dan kelompok latihan interval, kedua kelompok tersebut dibagi menjadi dua yaitu kelompok kemampuan tinggi dan kemampuan rendah melalui tes kemampuan menggiring bola. Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Sunda Palembang Kota Palembang, Sumatera Selatan. Lama penelitian adalah 1 bulan dari bulan Juni sampai Juli 2021. Sampel penelitian sebanyak 20 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok circuit training sebanyak 10 orang yang terbagi menjadi dua yaitu 5 orang sesuai kriteria kemampuan tinggi dan 5 orang. orang dengan kapasitas rendah. Selain itu, untuk kelompok interval 10 orang juga dibagi menjadi dua bagian,

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Studi**

Kemampuan	Metode latihan	
	<i>Zigzag</i>	<i>lari sutra</i>
<b>Tinggi</b>	n = 5	n = 5
	X = 196,97	X = 187.63
	X <sup>2</sup> =7762 621	X <sup>2</sup> = 7041 752
	$\bar{X}$ =39 394 (39)	$\bar{X}$ =37 526 (38)
	S = 0,9	S = 0,43
<b>Pendek</b>	n = 5	n = 5
	X = 180,46	X = 172,07
	X <sup>2</sup> =6514 524	X <sup>2</sup> = 5926,14
	$\bar{X}$ =36 092 (36)	$\bar{X}$ =34 414 (34)
	S = 0,6	S = 1,06
<b>Umum</b>	n = 10	n = 10
	X = 377,43	X = 359,70
	X <sup>2</sup> = 14276.245	X <sup>2</sup> = 12967 766
	$\bar{X}$ =37 743 (38)	$\bar{X}$ =35,60 (36)
	S = 1,4	S = 1,49

Data dijelaskan dalam kelompok latihan *zigzag* diperoleh secara bersamaan untuk skor tertinggi 40,48 dan skor terendah 35,42 untuk skor rata-rata 37,743 (38), sedangkan standar deviasi 1,4. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Distribusi frekuensi hasil latihan kelompok "zigzag" adalah sebagai berikut.

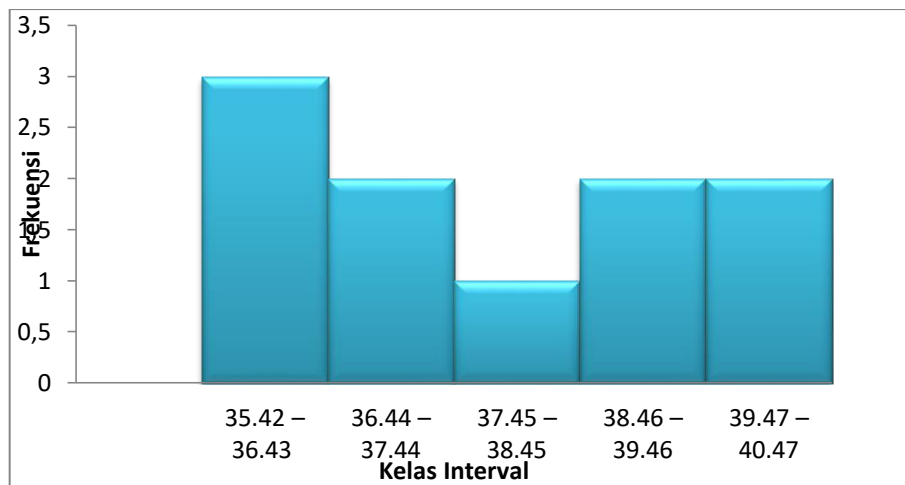
- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah, 40,48– 35,42 = 5,06
- Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 10 = 4,3$
- Banyak kelas, rentang: panjang kelas, 5,06: 4,3 = 1,176 (1)

**Tabel 2. Distribusi frekuensi latihan kelompok zigzag**

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	35,42 – 36,43	3	tigapuluh%
2.	36.44 – 37.44	2	dua puluh%

3.	37,45 – 38,45	satu	sepuluh%
empat.	38,46 -39,46	2	dua puluh%
5.	39,47 -40,47	2	dua puluh%
<b>Kuantitas</b>		<b>sepuluh</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 3 orang mendapat hasil 35.42-36.43, 2 orang mendapat hasil 36.44-37.44, 1 orang mendapat hasil 37.45-38.45, 38.46-39 mendapat hasil 46 - 2 orang dan untuk hasil 39.47 -40.47 sebanyak sebagai 2 orang Selengkapnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



**Gambar 1. Histogram kelompok latihan "Zigzag"**

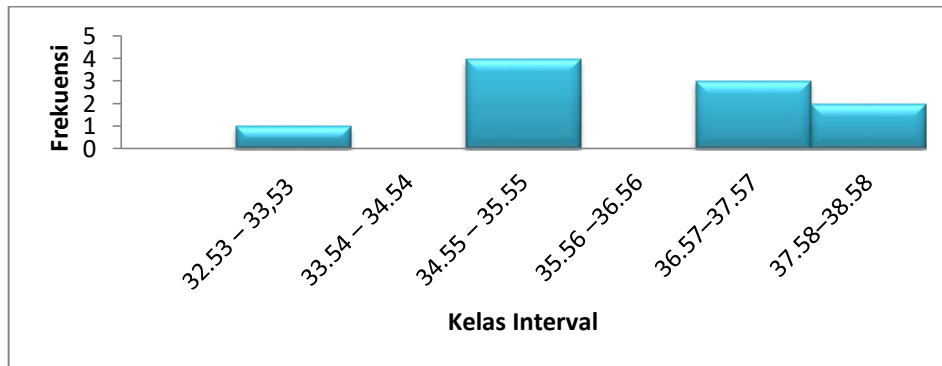
Data dijelaskan dalam kelompok latihan *lari sutra* diperoleh secara bersamaan untuk skor tertinggi 37,13 dan skor terendah 32,53, untuk skor rata-rata mencapai 35,97 (36), dan standar deviasi 1,5. Lihat tabel di bawah untuk detailnya.

Distribusi frekuensi hasil kelompok latihan lari lambat adalah sebagai berikut.

- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah,  $38,09 - 32,53 = 5,56$
- Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 10 = 4,3$
- Banyak peringkat, rentang: panjang kelas,  $5,56 : 4,3 = 1,3$  (1)

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	32,53 - 33,53	satu	sepuluh%
2.	33,54 - 34,54	0	0%
3.	34,55 - 35,55	empat	40%
empat.	35,56 -36,56	0	0%
5.	36,57-37,57	3	tigapuluh%
6.	37,58-38,58	2	dua puluh%
<b>Kuantitas</b>		<b>sepuluh</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 1 orang mendapat hasil 32.53-33.53, hasil 33.54-34.54 - 0 orang, hasil 34.55-35.55 - 4 orang, hasil 35.56-36.56 - 0 orang, hasil 36.57-37.57 - 3 orang, dan untuk hasil 37.58-38.58 sebanyak 2 orang dapat dilihat lebih detail pada histogram selanjutnya.



**Gambar 2. Histogram kelompok latihan Silk Run**

Data dijelaskan dalam kategori Kemampuan tinggi diperoleh untuk skor tertinggi 40,48 dan skor terendah 38,19 untuk skor rata-rata mencapai 39,394 (39), sedangkan nilai standar deviasi 0,9. Lihat tabel di bawah untuk detailnya.

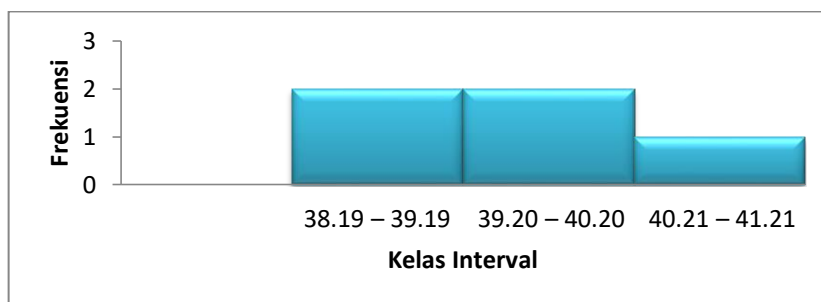
Distribusi frekuensi hasil kategori kemampuan tinggi mengarah pada langkah-langkah berikut.

- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah,  $40,48 - 38,19 = 2,29$
- Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 5 = 3,31$
- Beberapa kelas, rentang: panjang kelas,  $2,29 : 3,31 = 0,691 (1)$

**Tabel 4. Distribusi frekuensi zigzag pada kelompok kemampuan tinggi**

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	38.19 – 39.19	2	40%
2.	39.20 – 40.20	2	40%
3.	40.21 – 41.21	satu	dua puluh
<b>Kuantitas</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 2 orang mendapatkan hasil 38.19-39.19, 2 orang mendapatkan hasil 39.20-40.20, dan 1 orang mendapatkan hasil 40.21-41.21. Untuk lebih jelasnya lihat di bawah ini pada histogram selanjutnya. .



**Gambar 3. Histogram kelompok latihan "Zigzag" dalam kategori "Kemampuan tinggi".**

Data dijelaskan dalam kelompok kategori kemampuan rendah diperoleh skor tertinggi 36,73 dan skor terendah 35,42, untuk skor rata-rata mencapai 36,092 (36), dan nilai standar deviasi 0,6. Lihat tabel di bawah untuk detailnya.

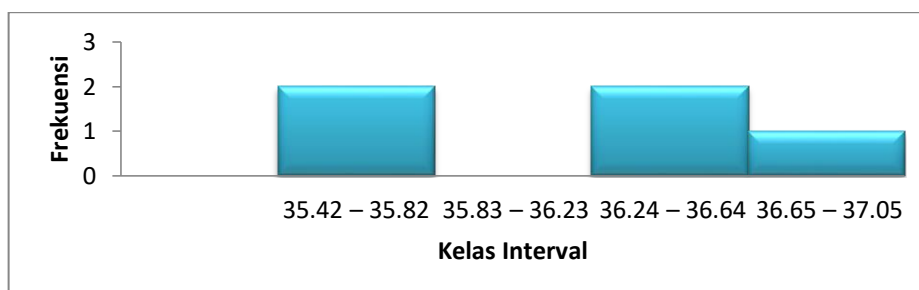
Distribusi frekuensi hasil kategori kemampuan rendah mengarah pada langkah-langkah berikut.

- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah,  $36,73 - 35,42 = 1,31$
- Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 5 = 3,31$
- Beberapa kelas, rentang: panjang kelas,  $1,31 : 3,31 = 0,4$

**Tabel 5. Distribusi frekuensi zigzag pada kategori kemampuan rendah**

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	35,42 - 35,82	2	40%
2.	35,83 - 36,23	0	0%
3.	36,24 - 36,64	2	40%
empat.	36,65 - 37,05	satu	dua puluh%
<b>Kuantitas</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 2 orang mendapatkan hasil 35,42–35,82, hasil 35,83–36,24 sesuai dengan 0 orang, hasil 36,25–36,64 sesuai dengan 2 orang, dan hasil 36,65– 37,05 sesuai dengan 1 orang. Lihat histogram di bawah ini untuk detailnya.



**Gambar 4. Histogram kelompok latihan "Zigzag dengan kemampuan rendah"**



Data dijelaskan dalam kelompok Kemampuan tinggi diperoleh dengan skor tertinggi 38,09 dan skor terendah 37,13, dengan skor rata-rata 37,526 (38) dengan nilai standar deviasi 0,43. Lihat tabel di bawah untuk detailnya.

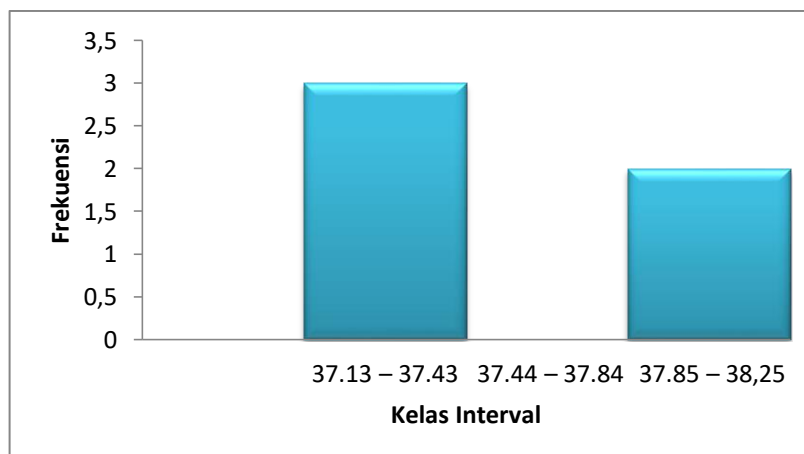
Pembagian skor kemampuan tinggi dikelompokkan ke dalam tahapan sebagai berikut.

- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah,  $38,09 - 37,13 = 0,96$
- Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 5 = 3,31$
- Banyak kelas, rentang: panjang kelas,  $0,96 : 3,31 = 0,29 (0,3)$

**tab. 6. Distribusi frekuensi kelancaran efisiensi tinggi**

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	37.13 -37.43	3	60%
2.	37,44 - 37,84	0	0%
3.	37,85 - 38,25	2	40%
<b>Kuantitas</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 3 orang memperoleh hasil 37,13-37,43, 0 orang memperoleh hasil 37,44-37,84, dan 2 orang memperoleh hasil 37,85-38,25. Lihat histogram di bawah ini untuk detailnya.



**Gambar 5. Histogram kelompok latihan Suttle Run dengan kemampuan tinggi**

Data dijelaskan dalam kelompok Kemampuan rendah diperoleh skor tertinggi 35,03 dan skor terendah 32,53, untuk skor rata-rata mencapai 34.414 (34), dan nilai standar deviasi 1,06. Lihat tabel di bawah untuk detailnya.

Pembagian skor kemampuan rendah dikelompokkan ke dalam tahapan sebagai berikut.

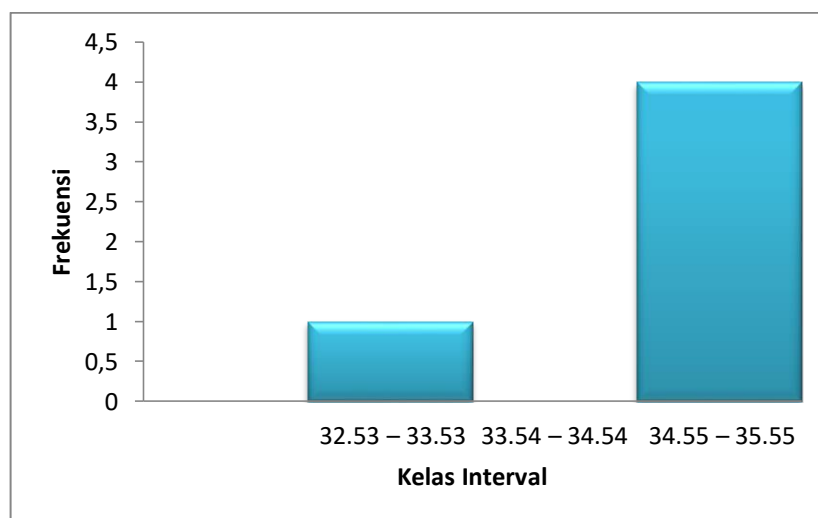
- Rentang, Data Tertinggi - Data Terendah,  $35,03 - 32,53 = 2,5$

- b. Panjang kelas,  $1 + 3,3 \log n$ ,  $1 + 3,3 \times \log 5 = 3,31$   
 c. Banyak kelas, rentang: panjang kelas,  $2,5 : 3,31 = 0,8$  (1)

**Tabel 7. Distribusi frekuensi kelancaran dengan kapasitas rendah**

Bukan	selang	frekuensi mutlak	Frekuensi relatif
satu.	32,53 - 33,53	satu	dua puluh%
2.	33,54 - 34,54	0	0%
3.	34,55 - 35,55	empat	80%
<b>Kuantitas</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, 1 orang yang mendapat skor 32,53–33,53, yang mendapat skor 33,54–34,54 adalah 0, dan yang mendapatkan skor 34,55–35,55 adalah 4. Lihat histogram di bawah ini untuk detailnya.



**Gambar 6. Histogram kelompok pelatihan Suttle Run kemampuan rendah**

Untuk dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian, hipotesis diuji dengan menggunakan two-tailed ANOVA dan uji-t. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas hasil penelitian.

Data hasil dribbling pada kelompok latihan zigzag dan pada kelompok latihan bungkuk baik.kemampuan tinggi dan kemampuan rendah diolah untuk menentukan uji normalitas. Uji normalitas ini menggunakan uji Liliefors sebagaimana ditentukan dalam metode analisis data. Dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 8. Ringkasan uji normalitas dengan uji Liliefors**

Kelompok	Sampel	Menghitung	Meja	keterangan
satu	sepuluh	0.2050	0.2580	Biasa
2	sepuluh	0.1982	0.2580	Biasa
3	5	0.1118	0.3370	Biasa

empat	5	0.2323	0.3370	Biasa
5	5	0.2321	0.3370	Biasa
6	5	0.2812	0.3370	Biasa

Dari tabel di atas, kelompok 1 adalah latihan zigzag simultan, kelompok 2 adalah latihan jongkok simultan, kelompok 3 adalah latihan zigzag kemampuan tinggi, kelompok 4 adalah latihan zigzag kemampuan rendah. kelompok 5 yaitu metode latihan lari sutra kemampuan tinggi, dan kelompok 6 metode latihan lari sutra kemampuan rendah.

Menggunakan uji Bartlett dengan derajat kebebasan  $(n_1-1)$ ,  $(n_2-1)$  dan taraf signifikansi 0,05 pada tabel distribusi F, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 9. Ringkasan uji keseragaman**

Kelompok	Pilihan	Varian gabungan	X <sup>2</sup> <sub>h</sub>	X <sup>2</sup> <sub>t</sub>	Informasi
satu	0,89				
2	0,58	2.01	0.276	7.81	Homogen
3	0,43				
empat	1.06				

Dari tabel di atas untuk kelompok 1 yaitu metode pengajaran zigzag kemampuan tinggi, kelompok 2 metode latihan zigzag kemampuan rendah, kelompok 3 metode latihan lari sutra kemampuan tinggi, dan kelompok 4 metode latihan lari sutra kemampuan rendah. Harga baca (X<sup>2</sup>) adalah 7,81. Mengingat bahwa X<sup>2</sup><sub>hitung</sub> lebih kecil dari X<sup>2</sup><sub>tabel</sub>, kita dapat menyimpulkan bahwa keempat varians seragam. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, keempat kelas sampel diketahui berdistribusi normal dan memiliki varian yang seragam. Kemudian dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan analisis varians dua arah. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ .

**Tabel 10. Hasil Perhitungan Anova**

Sumber Variasi	Dk	RZhK	CT	Fhitung	meja
Rata-rata antar kelompok	satu	1080.05	1080.05		
Di grup (D)	3	3.01	satu	2.95	2.48
Umum	16	542277.127	33892.3		
	dua puluh				

Dari suatu daftar distribusi F dengan dk pada pembilang 3 dan dk pada penyebut 16 dan probabilitas 0,95 (jadi = 0,05) kita peroleh  $F_{tabel} = 2,48$ .

Ternyata  $F_{hitung} 2,95 > F_{tabel} 2,48$ , sehingga  $H_0$  turun, dan dapat disimpulkan bahwa keempat jenis latihan memiliki pengaruh yang berbeda nyata terhadap hasil dribbling. Dengan kata lain, terdapat perbedaan pengaruh latihan zigzag dan latihan lari halus terhadap performa dribbling.

Hasil perhitungan ANOVA menunjukkan bahwa  $F_{hitung}$  antar kolom (FA) = 501,9 lebih kecil dari  $F_{tabel} = 2,48$ . Perhitungan lengkapnya bisa dilihat di aplikasi, jadi diasumsikan  $H_a$ , jadi secara umum ada perbedaan antara metode latihan zigzag dan metode latihan stoop dalam hal menggiring bola. Dengan kata lain, rata-rata kemampuan dribbling dalam latihan zigzag adalah 37,743 dan standar deviasinya 1,9. Setelah melakukan latihan dengan metode latihan lari lapangan diperoleh nilai rata-rata 35,71 dan simpangan baku 1,8, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa: metode latihan uji lapangan,

**Tabel 11. Perbandingan metode latihan kelompok zigzag dan metode latihan lari sutra secara umum**

Bukan satu	Grup perbandingan	Qcount	Tabel Q	Informasi
	A1 dengan A2	146.3	2.33	Penting

Informasi:

A1 = kelompok latihan zigzag secara keseluruhan

A2 = kelompok pelatihan lari sutra umum

Berdasarkan hasil perhitungan interaksi  $F_{hitung}$  (FAB) = 5,6 dan  $F_{tabel} = 2,48$  dapat diketahui bahwa  $f_{hitung} >$  dari  $F_{tabel}$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  dibuang. Dengan demikian terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan keterampilan menggiring bola, dengan kata lain telah terbukti atau diterima hipotesis bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan fisik dalam kaitannya dengan keterampilan menggiring bola.

Untuk mengetahui grup mana yang memiliki dribbling terbaik, perlu diuji lebih lanjut. Teknik yang digunakan untuk pengujian lebih lanjut adalah analisis uji Tukey pada taraf signifikan ( $\alpha = 0,05$ ).

Rangkuman perhitungan langkah selanjutnya dengan menggunakan teknik analisis uji Tukey ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 12. Rangkuman hasil analisis lanjutan menggunakan uji Tukey.**

Bukan satu	Grup perbandingan	qcount	Tabel Q	Informasi
	A1 dengan A2	empat	2.33	Penting
2	A1B1 dengan A2B1	empat	1.86	Penting
3	A1B2 dengan A2B2	2.77	1.86	Penting

Informasi:

A1 = kelompok perlakuan olahragazigzagumum.

A2 = kelompok dengan metodologi umum untuk mengajar lari sutra.

A1B1 = kelompok yang memiliki kemampuan tinggi untuk belajar sesuai dengan metode pengajaranzigzag.

A2B1 =kelompok kemampuan rendah dilatih dalam pelatihan zigzag.

A2B2 = kelompok berkemampuan rendah dilatih dengan metode pengajaranlari sutra.

Menurut studi kemampuan menggiring bola, kelompok latihan zigzag berkemampuan tinggi mencapai rata-rata 39 dan standar deviasi 0,9 lebih tinggi dari rata-rata kelompok latihan lari sutra yang memiliki kemampuan tinggi. , adalah 38, dan simpangan bakunya adalah 0,4. Dengan demikian, hipotesis pertama ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa rata-rata skor kemampuan menggiring bola dengan skor kemampuan tinggi yang dilatih menggunakan latihan zigzag diterima ( $F_h > F_t$ ), yang artinya terdapat perbedaan yang sangat signifikan, kemampuan menggiring bola antara yang dilatih dengan latihan zigzag. metode latihan -zag Metode latihan lari zag dan sutra yang memiliki kemampuan tinggi.

Menurut studi dribbling, kelompok latihan zigzag kemampuan rendah mencetak rata-rata 36 poin dan memiliki standar deviasi 0,6 lebih tinggi dari rata-rata kelompok lari sutra kemampuan rendah, dengan rata-rata 34. , dan standar deviasi adalah 1, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa rata-rata skor kemampuan menggiring bola penilai kemampuan rendah yang dilatih menggunakan metode circuit training berbeda dengan yang dilatih menggunakan metode latihan zigzag karena ( $F_h < f_t$ ) berarti terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola yang signifikan antara mereka yang terlatih dalam metode latihan zigzag dan metode lari bungkuk yang memiliki kemampuan rendah.

### **Diskusi**

Berdasarkan hasil dribbling pada kelompok latihan zigzag dan kelompok latihan lari diperoleh rerata skor pada kelompok latihan zigzag adalah 38, dan pada kelompok latihan slouch sebesar 36. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan,  $F_{hitung}$  adalah 2,95 dibandingkan dengan 0,05 ( $F_{tabel} = 2,48$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 10-1 = 9$ , sehingga  $f_{hitung} > f_{tabel}$  yaitu sebesar  $2,95 > 2,48$  maka dapat dikatakan hipotesis diterima

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan dribbling pada kelompok latihan zigzag dengan kelompok latihan lari sutra. Kemudian, berdasarkan hasil dribbling tinggi pada kelompok latihan zigzag dan kelompok latihan sutle, nilai rata-rata untuk kelompok latihan zigzag adalah 38, dan nilai rata-rata untuk kelompok latihan sutra adalah 36.

Berdasarkan hasil analisis data,  $t_{hitung}$  adalah 5,6 dibandingkan dengan 0,05 ( $t_{table} = 2,48$ ) dengan derajat kebebasan  $dk = n-1 = 10-1 = 9$ . Kita dapat mengatakan bahwa hipotesis diterima. Dari analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara metode latihan zigzag dan latihan slouch terhadap performa dribbling di SSB Putra Sunda Palembang. di Kota Palembang karena  $t_{hitung} > t_{table} (5,6 > 2,48)$ .

Pelatihan adalah suatu proses persiapan yang sistematis dari organisasi budaya fisik untuk mencapai kualitas kinerja yang maksimal melalui tekanan fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang.

#### **D. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan zigzag dan latihan membungkuk terhadap hasil dribbling atlet klub SSB Putra Sunda Palembang Kota Palembang , yang ditunjukkan dari total hasil pada ringkasan hasil, perhitungan hasil rata-rata kelompok latihan zigzag mendapat 38 dengan standar deviasi 1,4, sedangkan kelompok latihan lari lapangan mendapat 36 dengan standar deviasi 1,4. 1,49 dapat diketahui bahwa perbedaan antara kelompok latihan zigzag lebih besar dari pada kelompok latihan lari ringan, dan juga ditegaskan dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel} 1,86$ , nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima ,  $H_0$  ditolak dengan probabilitas kepercayaan 95%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hervin. (2004). Keterampilan dasar sepak bola. Yogyakarta: FIK.UNI.

Luxbacher, Joseph A. 2004. Sepak Bola. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Rahayu, dalam (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pertandingan sepak bola pada siswa pilihan di SMP Negeri 3 Gunung Megang. Universitas PGRI Palembang, 14.

Ulum, M.F. (2013). Dampak pelatihan interval pendek pada peningkatan. Jurnal ilmiah, 3-4.