



## Pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang bentuk X dan tiang bentuk M untuk meningkatkan *dribbling* bola pemain Persepu UPGRIS

Hanistya Moh Irwan Gurdasena<sup>1</sup>, Bertika Kusuma Prastiwi<sup>2</sup>,  
Ibnu Fatkhu Royana<sup>3</sup>

Progam Studi PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia<sup>123</sup>

Email: Senagurda02@gmail.com<sup>1</sup>, Bertikakusumaprastiwi@upgris.ac.id<sup>2</sup>,  
ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id<sup>3</sup>

### Abstrak

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan eksperimental dengan desain *two group pre-test and post-test design*. Hasil penelitian berdasarkan perhitungan dengan T-test pada data *pretest* dan data *posttest* di peroleh nilai T-hitung yaitu 2,163 dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,043. Karena nilai Sig.(2-tailed)  $< \alpha$  (0,05) maka H<sub>0</sub> ditolak yang berarti ada perbedaan antara latihan kemampuan *dribbling* bola model tiang X dengan model tiang M, dengan rata-rata kemampuan *dribbling* hasil *posttest* untuk model tiang X sebesar 22,479 detik dan rata-rata kemampuan *dribbling* hasil *posttest* tiang M sebesar 22,116 detik. Kesimpulan ada pengaruh latihan *dribbling* dari kedua model latihan tersebut, model M 2,02% dan dengan model X 1,45%. Jadi dari kedua model latihan tersebut yang mengalami peningkatan adalah tiang M. Saran yang dapat penulis sampaikan adalah model latihan *dribbling* bola dengan menggunakan tiang M dapat digunakan sebagai salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola.

**Kata kunci :** Model Tiang Bentuk X dan Tiang Bentuk M, *Dribbling* Bola, PERSEPU UPGRIS

### Abstract

*This type of research is quantitative. This research method used experimental design with two group pre-test and post-test design. The results of the study were based on calculations with the T-test on the pretest and posttest data, the T-value was 2.163 with a Sig. (2-tailed) value of 0.043. Because the value of Sig. (2-tailed)  $< \alpha$  (0.05), H<sub>0</sub> is rejected, which means that there is a difference between the ball dribbling ability training for the X pole model and the M pole model, with the average dribbling ability of the posttest results for the X pole model of 22.479. seconds and the average dribbling ability of the posttest M pole is 22,116 seconds. The conclusion is that there is an effect of dribbling training from the two training models, the M model is 2.02% and the X model is 1.45%. So from the two training models that have increased is the M pole. The suggestion that the writer can convey is that the ball dribbling training model using the M pole can be used as one of the training models to improve the ball dribbling ability.*

**Keywords:** X Shape Pole Model and M Shape Pole, Ball Dribbling, UPGRIS PERSEPU

**How To Cite to APA Style** : Gurdasena, H. M. I., Prastiwi, B. K., & Royana, I. F. (2020). Pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang bentuk X dan tiang bentuk M untuk meningkatkan *dribbling* bola pemain Persepu UPGRIS. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 3 (2), 30-36.

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

Di dalam sepak bola terdapat berbagai teknik dasar sepak bola diantaranya *passing*, *dribbling*, *control*, *heading*, dan *shooting*. *Dribbling* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola. Rahmani, (2014: 99) menjelaskan bahwa *dribbling* bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat kaki. Biasanya, teknik ini dilakukan untuk mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa lawan yang siap menghadang. *Dribbling* bola merupakan salah satu untuk melewati lawan dan menuju kearah gawang lawan untuk mencetak gol, untuk itu pemain sepak bola harus bisa menguasai *dribbling* bola dengan baik dan benar agar menjadi pemain sepak bola profesional . Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepak bola

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola sangatlah penting bagi pemain bola, tanpa penguasaan teknik dasar sepak bola maka akan sulit untuk menguasai permainan sepak bola, salah satunya teknik yang penting untuk di kuasai yaitu teknik *dribbling* bola, jika penguasaan teknik tersebut kurang menguasai maka tujuan permainan sepak bola kurang tercapai secara maksimal.

## METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2016: 35) metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada sifat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest posttest* yang memiliki hasil lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil perlakuan yang diberikan. Menurut Sugiyono (2016: 77) *quasi eksperimen* merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit dilaksanakan. *quasi experimental design*, digunakan karena pada kenyataannya sulit mendapatkan kelompok yang digunakan untuk penelitian. Jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian pendekatan kuantitatif yang mana menggunakan metode *two group pre-test and post-test design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pre-test and post-test design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PERSEPU UPGRIS. Sampel dalam penelitian ini adalah

jumlah pemain PERSEPU UPGRIS sebanyak 20 pemain dari total sampling. Dalam mengolah data penulis menggunakan teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sidodadi Timur, Pertemuan tiap minggunya dilakukan 2 kali latihan yaitu hari Selasa dan Kamis pukul 16.45 WIB. Pengambilan data tes awal (*pretest*) tingkat kelincahan para pemain dilakukan pada (Minggu I) hari Selasa tanggal Senin 15 Juli 2019, *treatment*/latihan model *dribbling* dengan model tiang X dan M dilakukan selama 14 pertemuan, 12 kali pertemuan dilakukan untuk *treatment*, 1 kali untuk *pretest* dan 1 kali pertemuan untuk *posttest*. Total pertemuannya adalah 14 kali pertemuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan *treatment* dengan model tiang X membutuhkan waktu 5-6 menit untuk melakukan latihan kelincahan tersebut dan 1 orang rata-rata 23,55 detik, sedangkan dalam melakukan *treatment*

dengan model tiang M membutuhkan waktu 4-5 menit untuk melakukan latihan kelincahan tersebut dan 1 orang rata-rata 23 detik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang X dan tiang M dalam meningkatkan *dribbling* bola pemain PERSEPU UPGRIS. Dimana ada dua jenis *treatment*/ latihan yang diberikan yaitu latihan model tiang X untuk 10 pemain dan 10 pemain lagi menggunakan latihan model tiang M. Hasil data yang diperoleh yaitu data hasil *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan) kemampuan *dribbling* dan data hasil *posttest* (tes akhir setelah diberikan latihan) kemampuan *dribbling*. Berikut deskripsi data hasil penelitian:

**Tabel.1** Deskripsi Data Penelitian

Nama	Tiang Bentuk X		Nama	Tiang Bentuk M	
	Pretest	Posttest		Pretest	Posttest
A 1	21.37	20.72	B 1	20.43	20.19
A 2	21.77	21.13	B 2	21.78	20.49
A 3	22.86	22.42	B 3	22.75	21.19
A 4	22.5	21.65	B 4	22.72	21.53
A 5	23.3	22.35	B 5	23.4	22.72
A 6	23.4	22,87	B 6	23.42	22.55
A 7	23.42	23.1	B 7	23.47	22.7
A 8	23.22	22.86	B 8	23.67	22.42
A 9	23.8	22.64	B 9	24.25	23.67
A10	25.77	25.05	B10	24.9	24.2

Waktu (detik)	Kriteria	Model Tiang X		Model Tiang M	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
< 22,55 detik	Baik	3	5	2	6
22,56– 26,55 detik	Cukup	7	5	8	4
> 26,56 detik	Kurang	0	0	0	0

- b. Kriteria Hasil *Dribbling* Bola bahwa hasil kemampuan *dribbling* untuk *pretest* (tes awal) sebelum diberikan model tiang X sebanyak 3 pemain masuk dalam kriteria baik dengan kemampuan *dribbling* <22,55 detik dan sisanya 7 pemain masuk dalam kriteria cukup dengan kemampuan *dribbling* 22,56 – 26,55 detik, Setelah diberikan latihan model tiang X diperoleh hasil kemampuan untuk *posttest* (tes akhir) sebanyak 5 pemain masuk dalam kriteria baik dengan kemampuan *dribbling* < 22,55 detik dan sisanya 5 pemain masuk dalam kriteria cukup dengan kemampuan *dribbling* 22,56-26,5 detik. Sedangkan hasil kemampuan *dribbling* untuk *pretest* (tes awal) sebelum diberikan model tiang M sebanyak 2 pemain masuk dalam kriteria baik dengan kemampuan *dribbling* <22,56, dan sisanya 8 pemain masuk kedalam kriteri cukup 22,56–26,55 detik, Setelah diberikan latihan model tiang M diperoleh hasil kemampuan untuk *posttest* (tes akhir) sebanyak 6 pemain masuk dalam kriteria baik dengan kemampuan *dribbling* < 22,56 detik dan sisanya 4 pemain masuk dalam kriteria cukup dengan kemampuan *dribbling* 22,56- 26,55 detik.

**Tabel2.** Peningkatan Data Hasil Pretest dan Posttest dengan Model Tiang X dan M

Model Latihan	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
Tiang Bentuk X	<i>Pretest</i>	23,141	50,73%	1,45%
	<i>Posttest</i>	22,479	49,27%	
	Total	45,62	100,00%	
Tiang Bentuk M	<i>Pretest</i>	23,079	51,01%	2,02%
	<i>Posttest</i>	22,166	48,99%	
	Total	45,245	100%	

Diperoleh rata-rata kemampuan *dribbling* hasil tes awal (*pretest*) untuk model latihan dengan tiang X sebesar 23,141 detik (50,73%) dan hasil tes akhir (*posttest*) sebesar 22,479 detik (49,27%). Sehingga terjadi peningkatan pada kemampuan *dribbling* model latihan tiang X sebesar 1,45%. Sedangkan rata-rata kemampuan *dribbling* hasil tes awal (*pretest*) untuk model latihan dengan tiang M sebesar 23,079 detik (51,01%) dan hasil tes akhir (*posttest*) sebesar 22,166 detik (48,99%). Sehingga terjadi peningkatan pada kemampuan *dribbling* model latihan tiang M sebesar 2,02%. Dari hasil peningkatan pada model tiang X dan M dapat disimpulkan bahwa latihan model Tiang M lebih efektif

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa dengan model latihan tiang X dan tiang M sama-sama bisa meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain PERSEPU UPGRIS, tetapi dengan peningkatan kedua model tersebut yang paling signifikan atau paling berpengaruh meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain PERSEPU UPGRIS yaitu dengan model latihan tiang M dengan peningkatan 2,02%, sedangkan tiang X dengan peningkatan 1,45%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola

- (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13- 15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrama, I M. A. W. (2015). *Pelatihan Naik Turun Tangga Setinggi 30 cm 60 Detik 5 Set dan 30 Detik 10 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP Widhya Brata Mengwi Tahun Pelajaran 2014/2015*.
- BINTANG, A. B. (2017). *Pengaruh Sarana Fisik Dan Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Kopi Angkringan Dago* (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Unpas).
- Barzargan, M. (2013). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Dribbling Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Bantul* (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Keolahragaan fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta).
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-Dasar SEPAK BOLA*. Bandung: Pakar Raya
- Bani, I. F. (2018). *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola Di Ssb Tunas Berhias Brebes Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Fauzan, B. E. (2018). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Sepakbola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Pringsewu*.
- Fiddiin, F. R. B. (2015). *Model Latihan Permainan Dengan Menggunakan Batasan Dua Sentuhan Dan Tiga Sentuhan Terhadap Kemampuan Short Passing Sepak Bola Pada Ssb Java Putra Yudha Pusdikif Kota Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Harsono. 2018 *“Latihan Kondisi Fisik”*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hartanto, H. H. (2016). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sekolah DasarNegeri Karangjati, Ngaglik, Sleman. PGSD Penjaskes*, (5).
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Listyarini, A. E. (2012). *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. MEDIKORA*, (2).
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola “Edisi Kedua”*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada
- Mielke, Danny. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

- Pranatha, C. Y., Kardiawan, I. K. H., Darmawan, G. E. B., & Or, M. (2016). Pengaruh Pelatihan Dribbling Slalom Dan Dribbling Bebas Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Sawan Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 5(2).
- Priyanto, W. A. (2015). *Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit Dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Pramono, Fauzi Endro. 2012. "Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Yang Ikut Dalam Sekolah Sepak Bola Handayani Di Gunung Kidul Daerah Istimewa Yogyakarta".
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig- Zag Terhadap Penguasaan Teknik dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler Sdn Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47-57.
- Rizkiyanto, R., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2018). The Effect of Exercise and Agility on Speed Dribbling Football Extracurricular MTs Al-Uswah Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 95-99.
- Rohim, Abdul. 2008. *Bermain Sepak Bola*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Ruslin. (2016). *Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stand Siswa Kelas VII/C SMP Negeri 11 Kota Gorontalo*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Gorontalo).
- Rohman, D. K. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jump Over Dan One Legged Reactive Jump Over Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Ssb Image U-15 Kecamatan Boja* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Saputra, M., Insanistyo, B., & Pujiyanto, D. *Analisis Tingkat Ketrampilan Gerak Dasar Sepak Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Sma N 3 Kaur Tengah Tahun Ajaran 2013/2014* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak bola*. Bandung: Nuansa.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABATA.
- Sukadiyanto. (2009). *Teori dan metodologi melatih fisik petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supriadi, S., & Saripin, M. K. A. Kontribusi Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Bola pada Sepakbola di Sman 1 Kecamatan Inuman. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Sukatamsi. (2001). "Teknik Dasar Bermain Bola". Surakarta. Tiga Serangkai.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jogjakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah

- Sudjana. 2002. *Metode Statistika* : Bandung. Tarsito.
- Yunus. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- SEPTIANA, U. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Every One Is a Teacher Here (ETH) dengan Media ConceptMapping Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Materi Sistem Pernapasan Pada Manusia Kelas VIII MTsN 7 Tulungagung Tahun Ajaran 2018/2019.
- Suci. R O. (2015). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Wisnuaji. H. A. (2018). *Pengaruh Latihan Running With The Ball dan Zig Zag Run With The Ball Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno KU 9-10 Tahun 2018*". (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Wibowo. N. (2013). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU- 13-14 Tahun*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Yogyakarta)
- Yudiana, dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka