

PENGARUH METODE LATIHAN RUNNING WITH THE BALL TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA CLUB CIKAL FC USIA 10-16 TAHUN KAB. MUSI RAWAS TAHUN 2022

Ikhsan Alfandi¹, Azizil Fikri², Muhammad Supriyadi³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau
Email: ikhsanlemon804@gmail.com

Submitted: 2022-09-07

Published: 2022-09-28

DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i1.192>

Accepted: 2022-09-16

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc usia 10-16 tahun. Dalam penelitian ini adalah metode experiment dengan desain “*two groups pre test post test design*”. Instrumen dalam penelitian ini zig-zag run dari Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet club cikal fc usia 10-16 tahun yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc, dengan mean *pre test* 17.20 detik, *post test* 13.40 detik, dan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Kurangnya pengaruh yang signifikan jika tidak diberikan latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc usia 10-16 tahun, dengan mean *pre test* 18.30 detik, *post test* 18.40 detik, dan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Ada perbedaan yang signifikan dari yang diberikan latihan *running with the ball* dan yang tidak diberikan latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc usia 10-16 tahun.

Kata kunci: Pengaruh, latihan, *Running With The Ball*, keterampilan menggiring bola.

ABSTRAC

The purpose of this study was to determine how much influence the exercise running with the ball had on the speed of dribbling in the football club Cikal FC aged 10-16 years. This research is an experimental method with a "two groups pre test post test design" design. The instrument in this study was a zig-zag run. The research subjects used were athletes from Club Cikal FC aged 10-16 years, totaling 20 students. Based on the results of the study that there was a significant effect of running with the ball exercise on the speed of dribbling in the Cikal FC soccer game, with a mean pre-test of 17.20 seconds, post-test of 13.40 seconds, and p value of 0.000 < 0.05. The lack of a significant effect if not given running with the ball exercise on the speed of dribbling in the football club Cikal FC aged 10-16 years, with a mean pre test of 18.30 seconds, post test 18.40 seconds, and p value of 0.000 < 0, 05. There was a significant difference between those who were given running with the ball training and those who were not given running with the ball training on the speed of dribbling in the football club of Cikal FC aged 10-16 years.

Keywords: Influence, practice, Running With The Ball, dribbling skills.

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktifitas yang memiliki tujuan untuk melatih tubuh seseorang menjadi baik itu pada segi jasmani dan rohani. Didalam dunia olahraga, Sepak bola adalah olahraga yang paling penting digemari diseluruh dunia sehingga banyak orang yang melakukan permainan ini. Sepak bola merupakan salah satu cabang permainan yang mengandung unsure gerak kompleks, agar dapat bermain sepak bola dengan baik, pemain sepak bola diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dalam sepak bola, selain ditunjang dengan kondisi fisik serta kesiapan mental. Sepak bola adalah olahraga berskala internasional yang mana ketentuan dan peraturan harus di tetapkan secara internasional. Selain itu juga, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah , nasional, dan internasional.

Menurut Witarsyah (2019: 238) Cabang Olahraga sepakbola merupakan olahraga masyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orang tua sampai kalangan muda dan dimainkan dari pelosok desa hingga kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul Untuk dapat menjadi pemain sepakbola yang handal harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik dan benar seperti, mempunyai teknik atau cara menggiring bola secara baik dan benar, mempunyai shooting yang akurat, mempunyai passing yang akurat dan lain sebagainya. Teknik-teknik dasar itu tentu dilakukan latihan yang lebih sering, terutama teknik **menggiring** prestasi altlit semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu.

bola (*dribbling*), menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik yang harus

dikuasai oleh pemain sepabola. Kecepatan dalam menggiring bola menjadi hal penting yang perlu dikuasai oleh seluruh pemain sepakbola, karena kesalahan menggiring bola pada saat permainan berlangsung akan berakibat fatal dan dapat merugikan tim. Hal ini terbukti dengan kurangnya kecepatan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh pemain SSB Cikal Fc. Latihan *Running With The Ball* perlu dilakukan agar hal yang tidak diinginkan tidak terjadi dalam pertandingan

Metode

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Sugiyono (2018:107) menyatakan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen ini menggunakan two desain Pre Test dan Post Test design. Penelitian ini melibatkan dua kelompok.

Menurut Sugiyono (2018:3) “metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan datadengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan sifat permasalahan penelitian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah ekperimen semua.Menurut Ahyudi, Yusman dan Yunita (2015:351) mengatakan bahwa penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap hal yang lain dalam kondisi yang terkendali.Menurut Creswell (2012: 13), menjelaskan penelitian kuantitatif mewajibkan seorang peneliti untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel yang lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Peneliti telah memperoleh dan mengumpulkan data dari hasil test, observasi dan dokumentasi, Maka diperlukan data diri dari informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.

Tabel 1 Hasil Pre test dan Post test

NO	Kelompok Eskperimen	Kelompok Kontrol	
		Pre Test	Post Test
1	15,3	13,2	20,2
2	14,2	12,4	16,3
3	21,7	15,1	19,6
4	20,5	12,7	16,5
5	13,3	17,7	19,6
6	17,2	13,6	22,5
7	22,7	15,7	20,6
8	16,7	14,8	17,6
9	17,9	10,3	17,3
10	17,4	13,2	20,3

Tabel 2 Uji Normalitas

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil test	Pre-test Eksperimen	,172	10	,200 [*]	,951	10	,675
	Post-test eksperimen	,149	10	,200 [*]	,977	10	,946
	Pre-test kontrol	,252	10	,072	,907	10	,260
	Post-test kontrol	,167	10	,200 [*]	,939	10	,537

Tabel 3 Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pre-test* dan *post-test* pada latihan running with the ball diperoleh nilai sig. p 0,624 > 0.05 sedangkan untuk nilai *pre-test* dan *post-test* pada latihan ladder drill dinding

diperoleh nilai sig. 0.626 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil test	Based on Mean	,246	1	18	,626
	Based on Median	,302	1	18	,589
	Based on Median and with adjusted df	,302	1	17,904	,589
	Based on trimmed mean	,249	1	18	,624

Tabel 4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji pengaruh latihan yang diberikan Latihan *Running with the ball* dan yang tidak diberikan Latihan *Running with the ball*. Untuk melihat seberapa besar pengaruhnya pada SSB Cikal Fc Usia 10-16 Tahun Kabupaten Musi Rawas. Pengaruh Latihan *Running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan yang diberikan Latihan *Running with the ball*. Untuk melihat seberapa besar pengaruhnya pada SSB Cikal Fc Usia 10-16 Tahun Kabupaten Musi Rawas

H_0 : jika $t_{hit} \leq t_{tab}$ maka hipotesis H_a ditolak dan hipotesis H_0 diterima, jadi latihan ladder drill tidak berpengaruh.

H_a : jika $t_{hit} \geq t_{tab}$ hipotesis alternatif H_a diterima dan hipotesis H_0 ditolak artinya metode latihan running with the ball berpengaruh terhadap tinggi lompatan

Hasil tes	Rata-rata	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Pre test	Kelas kontrol	5,35	2,101	Signifikan
	Kelas eksperimen			
Post test	Kelas kontrol	3,94	2,101	Signifikan
	Kelas eksperimen			

Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan yaitu mengetahui pengaruh Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang diberikan latihan *running with the ball* meningkat lebih besar pengaruhnya dari pada yang tidak diberikan latihan *running with the ball* pada Club Cikal Fc usia 10-16 tahun di Kabupaten Musirawas tahun 2022.

Kelompok Eksperimen diberikan Latihan Running with the ball.

Latihan *running with the ball* adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam jarak 10 meter dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run* dengan bola dan *zig-zag run* tanpa bola. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola secara cepat. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain untuk melakukan dribbling bola dengan kecepatan pada saat melakukan pertandingan resmi atau pada saat berkompetisi.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan. Adanya pengaruh latihan *Running With The Ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola Club Cikal fc usia 10-16 Tahun Kabupaten Musirawas Tahun 2022. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu mengadakan pengenalan teknik latihan *running with the ball*, pada hari berikutnya mengambil data awal atau *pre-test* untuk mengetahui penguasaan latihan *running*

with the ball sebelum diberikan latihan *running with the ball* serta menjelaskan tentang program latihan *zig-zag run* yang akan diberikan. Sehingga pemberian *treatment* metode latihan *running with the ball* sebanyak 12 kali pertemuan. Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bolapada Club Cikal Fc usia 10-16 tahun di Kabupaten Musirawas.

Berdasarkan hasil uji *independen-sampel t test* diperoleh nilai t hitung $17.769 > t$ tabel 1,729 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Adanya pengaruh latihan *Running With The Ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola Club Cikal fc usia 10-16 Tahun Kabupaten Musirawas Tahun 2022, mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* latihan *running with the ball* dengan ditunjukkan oleh nilai rata-rata *post-test* lebih besar daripada nilai rata-rata *pre-test*.

b. Kelompok Kontrol latihan Ladder Dril

Penelitian ini bertujuan untuk mencari ada atau tidak nya pengaruh latihan *ladder dril* terhadap kecepatan menggiring bola ada permainan sepak bola Club Cikal Fc usia 10-16 Tahun Kabupaten Musirawas. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu mengadakan pengenalan teknik menggiring bola, pada hari berikutnya mengambil data awal atau *pre-test* untuk mengetahui kecepatan menggiring bola. Sehingga pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan.

Kecilnya perubahan kecepatan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari

perbedaan rata-rata yaitu sebesar 0.1 lebih cepat dibandingkan yang diberikan latihan *running with the ball*. Sehingga dapat disimpulkan dengan tidak diberikannya latihan *ladder dril* terhadap kecepatan menggiring bola, tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada SSB Cikal Fc usia 10-16 di Kabupaten Musi Rawas.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t mengenai kemampuan akhir atlet menunjukkan bahwa $t_{hit} > t_{tab}$ ($2,53 > 2,101$). Berarti skor rata-rata *posttest* atau setelah menggunakan latihan *running with the ball* dari pada nilai *pretest*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc kabupaten musirawas tahun 2022 berpengaruh.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, sebagai berikut

1. Ada pengaruh yang signifikan pada Altit yang diberikan latihan *running with the ball* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc usia 10-16 tahun kabupaten musirawas dengan mean pre test 13,30, post test 10,30 dan nilai p 0.000
2. Sedikitnya pengaruh yang signifikan pada Altit yang diberikan latihan *Ladder dril* terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepak bola club cikal fc usia 10-16 tahun kabupaten musirawas dengan mean pre test 16.30 detik, post test 15.50 detik dan nilai p 0.000

Daftar Pustaka

Alif Muftivian Wicahyo.2021.*Jurnal Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap*

Kelincahan.Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Balai Pustaka.

Aulia & Hermanzoni. 2019. Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Kemampuan Kecepatan. *Jurnal Patriot*. 2 (3), 460-471. .

Azwar.2018. Analisa Kelayakan Fasilitas Sarana dan Prasarana Pada Sepak Bola Baturaja.*Jurnal Tekno Global*. 07 (-2), 81-89.

Danny Mielke. 2017. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Surabaya : Pakar Raya.

Mia Kusumawati.2014. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung: Alfabeta

Muhammad Faizal.2019.*Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola*. Universitas Tadulako

Ruslan,Faturahman Sangadji. 2021. *Jurnal Latian Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Bola*. Universitas Negeri Gorontalo.

Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74-86.

Sucipto, dkk. 2017. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono.2018. *Metode Penelitian dan Pengembangan. Research ang Development*. Bandung: Alfabeta.

Sukatamsi. 2014. *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yhonandha Novieanto Adhi. 2016 *Jurnal Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan*. Universitas Negeri Surabaya.