**PENGARUH BENTUK LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN BENTUK LATIHAN BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SDN NO. 215 INPRES**

**KUPANGA KEC.POLONGBANGKENG UTARA**

**KAB. TAKALAR**

**SKRIPSI**



**IRFAYANDI AMIN**

**NIM: 1431141060**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2018**

# **ABSTRAK**

**Irfanyandi Amin,** **2018**, Pergaruh Bentuk Latihan Lari Zig-Zag dan Bentuk Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kec. Polongbangkeng Utara, Kab. Takalar.Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

 Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; Pergaruh Bentuk Latihan Lari Zig-Zag dan bentuk latihan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kec. Polongbangkeng Utara, Kab. Takalar.

 Populasinya adalah keseluruhan Murid Kelas IV, V dan VI SDN No. 215 Inpres Kupanga. Sampel yang digunakan adalah murid putra sebanyak 20 orang. Teknik penentuan sampel adalah sampel bertujuan (*Purposive Simple)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan inferensial.

 Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) ada pengaruh bentuk latihan lari zigzag terhadap kemampuan menggiring bola di SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai t- sebesar 9,391 dengan probilitas (sig) = 0,000 lebih kecil dari 0.05. 2) ada pengaruh bentuk latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola di SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh nilai t- sebesar 7,846 dengan probilitas (sig) = 0,000 lebih kecil dari 0.05. 3) ada pengaruh bentuk latihan lari zigzag yang lebih dari bentuk latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola di SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Hal itu dapat diketahui dari hasil analisis diperoleh t-sebesar 1,284 dengan probilitas (sig) = 0,006 lebih kecil dari 0.05. selain itu, dilihat dari perbedaan rata-rata kedua kelompok bentuk latihan dimana nilai rata-rata adalah 20.71 (bentuk latihan lari zigzag) dan 21.84 (bentuk latihan bermain).

# **BAB I**

# **PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Olahragamerupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga terlihat pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan olahraga, baik dilapangan maupun dijalan. Semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Prestasi sepakbola Indonesia masih sangat jauh dari harapan. Padahal Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit dikalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal diseluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola diberbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh ditingkat sekolah maupun perguruan tinggi, serta dengan adanya kompetisi ditingkat nasional maupun daerah, dan juga banyak berdirinya sekolah-sekolah sepakbola. Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawannya dan apabila sama, maka dinyatakan seri atau draw.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainanini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya didaerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (outdoor) dan didalam ruangan tertutup (indoor). Sepakbola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan; anak-anak, dewasa; dan orang tua (Sucipto, dkk, 2000: 7).

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah dan lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik. Dalam cabang olahraga sepakbola bukan hanya teknik dasar bermain sepakbola saja, tetapi masih ada unsur penting lainnya yaitu unsur kemampuan fisik yang terdiri atas kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi dan keseimbangan.

Menurut Komarudin (2005:33), “Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan sepakbola sangat banyak, diantaranya adalah kelincahan (agility), koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan”. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama tim yang baik antar pemain, baik disaat penyerangan, disaat bertahan, mengoper bola, menerima bola untuk mendukung permainan tim.

Untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan Lari Zig-Zag dan Bentuk Latihan Bermain maka harus diteliti dan dikaji lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui sebuah penelitian. Maka dari itu peneliti tertarik mengambil judul **“Pengaruh Bentuk Latihan Lari Zig-Zag dan Bentuk Latihan Bermain Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SDN No. 215 Inpres Kupanga, Kec. Polongbangkeng Utara, Kab. Takalar”**

1. **Rumusan Masalah**

Permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian yang sulit dianalisis. Sesuai latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah Bentuk Latihan Lari Zig-Zag memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar?
2. Apakah Bentuk Latihan Bermain memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar?
3. Apakah Ada Perbedaan pengaruhnya antara bentuk latihan lari zig-zag dengan Bentuk Latihan Bermain terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar?
4. **Tujuan Penelitian**

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam melaksanakan penelitian. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan gambaran secara empiris tentang hal-hal yang hendak diperoleh, dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Bentuk Latihan Lari Zig-Zag terhadap kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar
2. Untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Bentuk Latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar
3. Untuk mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara Bentuk Latihan Lari Zig-Zag dan Bentuk Latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan Menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar
4. **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya terutama pada bidang pendidikan jasmani, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

1. Manfaat Praktis
* Bagi peneliti, Dapat digunakan sebagai karya ilmiah, dan memperkaya referensi bagi peneliti untuk kedepannya.
* Bagi peneliti, Agar dapat mempraktekkan teori-teori yang dipelajari selama masa perkuliahan
* Bagi Sekolah, Agar dapat mengetahui sejauh mana minat siswanya terhadap olahraga sepakbola
* Bagi guru penjas/pelatih, Diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pengajaran dan masukan bagi para guru pendidikan jasmani SDN Inpres Kupanga dalam meningkatkan keterampilan bermain khususnya Sepakbola.
* Bagi Murid/siswa, Memudahkan siswa untuk meningkatkan kecakapan keterampilan bermain Sepakbola baik dalam pembelajaran maupun dalam prestasi.

# **BAB II**

# **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR,**

# **DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya terhadap permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berfikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani juga berperan sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada murid untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani bermain dan melakukan olahraga secara sistematis.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial). Serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ada beberapa ahli yang memberikan batasan pengertian tentang pendidikan jasmani:

* Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktifitas manusia yang dipilih macamnya, yang disesuaikan dengan hasil yang akan dicapai. *Willaims, 1960 (Muhammadiah, 2005:2)*
* Pendidikan jasmani adalah fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktifitas otot-otot besar dan reaksi-reaksinya yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam individu itu akibat dari reaksi-reaksinya tadi. *Nixon dan cozens,* (dalam Muhammadiah, 2005:3)
1. **Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Depdiknas dalam Tri Ani Hastuti (2008: 63)ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yangbertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasipelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan danketerampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa.

Tujuanini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan eratdengan proses belajar mengajar Kegiatan ekstrakurikuler disekolah dilaksanakan untukmenyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalamkegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai - nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Rumusan tentang pengertian ekstrakurikuler juga terdapat dalamSK Drijen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 dalam Tri Ani Hastuti(2008: 64) kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libursekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengantujuan untuk memperdalam pengetahuan siswa, mengenal hubunganantara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, sertamelengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya*.*Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalahkegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang brertujuanuntuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidangtertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahamimengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.Jenis ekstrakurikuler di SDN Inpres Kupanga, yangtermasuk ekstrakurikuler olahraga adalah Sepakbola***.*** Ekstrakurikuler yang termasuk non olahraga antara lain Pramuka dan Palang Merah Remaja (PMR).

Tujuan ekstrakurikuler yang diharapkan pihak sekolah yaitu berusahamemupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyaikesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatanekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisamenjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam pertandingansepakbola, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi sepakbola.

1. **Hakikat dan Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing reguterdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainanini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki)kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) didaerah tendangan hukuman penalti. Tujuan permainan sepakbola adalahpemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan danberusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan.Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bolaterbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seriatau draw(Sucipto dkk, 2000: 7).

Menurut Agus Salim (2007:

Dari berbgai teknik yang dikemukakan diatas memiliki ciri khas tersendiri dalam pelaksanaannya. Teknikpermainan sepakbola adalah suatu gerakan teknik yang dilakukan untuk memainkan bola disertai gerakan tubuh. Menurut Remmy Muchtar (1992:27): “Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerakan tubuh dalam bermain”. Sedangkan menurut Liyas Hadaddedan Ismail Tola (1991:40) mengemukakan bahwa “yang dimaksud dengan teknik dalam permainan sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang berguna dalam permainan”. Dan kemudian ditambahkan lagi ciri-ciri teknik sepakbola sebagai berikut:

1. Teknik kemampuan sepakbola berkembang menuju kesempurnaan tidak tetap untuk selama-lamanya. Teknik yang baik membantu mencapai kecepatan maksimum dengan usaha minimum.
2. Teknik sepakbola berkembang sesuai dengan perkembangan kekuatan, kecepatan, stamina, tugas-tugas, atau fungsi fisik lainnya.
3. Teknik sepakbola tergantung dari sifat-sifat istimewa individu.

Tim pengajar FIK UNM (2007:39) dalam bukunya membagi teknik dalam sepakbola menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Teknik tanpa bola meliputi:
* Lari
* Lompat
* Gerak tipu
* Posisi pertahanan
1. Teknik dengan bola meliputi:
* Menendang
* Menyetop bola (baal control)
* Membawa bola (dribbling)
* Menyundul bola (heading)
* Gerak tipu (feint)
* Merebut bola (tackling)
* Lemparan kedalam (throw-in)
* Penjaga gawang (soal keeper)

Dari sekian banyak teknik dasar yang telah dikemukakan dalam permainan sepakbola, yang dijadikan focus dalam penelitian ini adalah teknik menggiring atau membawa bola (dribbling).

1. **Teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola**
2. Pengertian

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dalam permainan sepak bola yang mengandung unsur seni, sebab penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggulingkan bola ditanah sambal berlari. Sebagai mana yang dikemukakan oleh Tim mengajar FIK UNM (2007:50) Mengemukakan bahwa “menggiring (dribbling) ialah membawa tetap berada dalam penguasaan (bola berada didepan kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan”.

Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang kegawang lawan akan lebih dekat. Pendapat lain yang mendefinisikan adalah Abd. Adib Rani (1992:27) sbb: “Menggiring bola adalah istilah sepakbola untuk lari dengan bola”.

1. Kegunaan teknik menggiring bola

Menggiring bola daapat dilihat dari situasi permainan, jika seorang pemain telah berhasil melewati seorang pemain dengan teknik menggiring bola dengan baik berarti pertahanan lawan telah berkurang satu atau beberapa orang, dari situasi demikian, pemain yang menguasai bola dapat dengan cepat memberikan umpan kearah teman yang sedang berlari bebas atau membawa bola dengan sendirian dan kemudian menembaknya kearah gawang lawan.

Menurut Sukatamsi (1984:158) dribbling diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa dribbling bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan dribbling bola dapat diartikan kemampuan individu untuk menggunakan kakinya, mendorong bola secara putus-putus agar bergulir terus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa dribbling dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Beberapa orang berasumsi bahwa dribbling bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan dan menciptakan gayanya sendiri dalam dribbling bola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan dengan tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa dribbling bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain dengan atau tanpa berlari untuk melewati lawan atau untuk membuka daerah pertahanan lawan.

Adapun tujuan dribbling menurut Sukatamsi (1984:158) adalah: 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamtkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

1. Pelaksanaan dribbling bola

Cara dribbling bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik dribbling bola berputar ke arah kiri digunakan kura kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk dribbling bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Dribbling merupakan gerakan keterampilan yang peningkatannya akan terjadi secara bertahap. Mulai dari belum bisa, menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil dalam melakukan suatu gerakannya. Dengan kenyataan tersebut, gerakan materi latihan dipraktekkan mulai dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, untuk dapat melakukan dribbling dengan baik perlu dilakukan latihan bertahap dan berkelanjutan agar mendapat gerakan yang luwes dan otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip teknik dribbling bola. Menurut pendapat Sukatamsi (1984:158) beberapa prinsip dribbling bola adalah sebagai berikut: 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol, 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan secara putus-putus, jadi bola di dorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, 4) Pada waktu mendribbling bola pandangan mata tidak hanya melihat bola semata saja, namun harus memperhatikan daerah sekitar lapangan dimana posisi lawan dan kawan berada, 5) Badan agak condong ke depan dan gerakan tangan mengikuti gerakan tubuh agar tetap seimbang seperti pada lari biasa. Beberapa prinsip yang perlu diketahui sebagai dasar dribbling bola dengan baik menurut A. Sarumpaet (1992:24) yaitu : 1) bola mesti dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan semua bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat menguasai situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Adapun beberapa kesalahan dalam melakukan dribbling bola adalah sebagai berikut: 1) Bukan mendorong tapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat sehingga tidak terkontrol, 2) Jarak penguasaan bola terlalu jauh dengan kaki, sehingga mudah direbut lawan, 3) Irama langkah kaki dengan sentuhan bola tidak teratur yang menyebabkan lepas kontrol, 4) Mata hanya tertuju pada bola dan tidak melihat area lapangan permainan dimana posisi lawan dan kawan berada.

1. Cara menggiring bola menggunakan punggung kaki

Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan peling cepat dibandingkan menggunakan bagian kaki lainnya.

Cara menggiring bola menggunakan punggung kaki seperti berikut;

* Letak kaki saat menggiring bola persis dengan cara menendang menggunakan punggung kaki.
* Kaki yang digunakan menggiring bola hanya mendorong/menyentuh bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun kedepat.
* Tiap langkah kaki secara teratur menyentuh bola.
* Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dan demikian bola tetap dikuasai.
* Kedua lutut ditekuk agar mudah menguasai bola pada saat menggiring bola.
* Pada saat menggiring bola pandangan harus tetap kearah bola dan melihat situasi lapangan.
* Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.
* Untuk lebih jelasnya liat gambar yang dibawah ini:

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara
berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986:27) Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (1990:6-8) tujuan latihan adalah sebagai berikut : 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga, 3) untuk mempoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang telah dipilih, 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar taktik lawan, 5) menanamkan kualitas kemauan, 6) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) untuk mencegah cidera, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

1. **Anak Usia Dini (10-12)**

Usia dini sangat bagus untuk berolahraga karena masa ini anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup kan membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta perkembangan daya fikir serta mental anak. Pada masa ini embinaan kekuatan tidak membahayakan jika penggunaan beban tidak melebihi batas. Jika penggunaan beban melebihi batas toleransi akan berpengaruh negative terhadap pertumbuhannya seperti pertumbuhan tinggi badan terhenti.

Tahap-tahap belajar motorik menurut fitts dan posner (1967) membagi 3 tahapan yaitu:

* Tahap Kognitif
* Pada tahap ini isyarat dipahami dan diformulasikan dalam rencana yang berupa konsep-konsep verbal untuk dilakukan tahap berikutnya.
* Dituntut kecakapan persepsi untuk menformulasikan stimulus-stimulus yang diterima menjadi respon-respon yang akan dilakukan
* Siswa dapat berfikir dan merencanakan tentang gerakan yang dipelajari
* Pada tahap ini terjadi banyak kesalahan dan peran intelektual penting untuk membentuk motor plan yang benar
* Tahap asosiatif
* Pada tahap ini mengutamakan latihan
* Latihan untuk perbaikan gerakan sesuai dengan ketentuan
* Latuhan berulang-ulang untuk memperkuat stimulus dan respons
* Pada tahap ini sudah mulai mampu melakukan gerakan dan menyesuaikan diri dengan gerak yang dilakukan
* Gerak yang dilakukan sudah mulai konsisten tetapi masih belum otomatis
* Tahap otomatisasi
* Pada tahap ini gerakan yang di lakukan tidak lagi melakukan konsentrasi penuh, gerakan yang dilakukan hampir tidak terpengaruh oleh kegiatan lain yang simultan
* Gerakan dilakukan secara otomatis
* Untuk mencapai ini dilakukan latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama
1. **Bentuk Latihan lari Zig-Zag**

Metode memiliki peranan yang cukup besar dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan dan memanfaatkan metode belajar dengan sebaik-baiknya, maka proses atau kegiatan belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik dan efektif. *Lutan,* (dalam salama salipolo, 2010:16) mendefinisikan “Metode sebagai salah satu cara untuk melangsungkan proses latihan sehingga tujuan dapat tercapai”

Menurut *Suharno HP, 1993* (dalam salama saliolo, 2010:17) mengemukakan bahwa “Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.

Untuk mengembangkan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan perlu didukung adanya bentuk latihan. Latihan Lari Zig-Zag merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan lari menyilang untuk mengubah arah dan posisi pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi serta membutuhkan skill.

1. **Bentuk Latihan Bermain**

Bentuk Latihan Bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik denganmengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34). Disini pemaintidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yangsebenarnya. Dalam bermain tersebut pemain diharapkan dapat mempelajarisekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya. Latihan dalam metode inidilakukan dengan permainan sepakbola kecil yang terdapat aturan dan ukuranlapangan yang telah dimodifikasi sehingga dapat meningkatkan kemampuandribbling pemain sepakbola.Permainan sepakbola kecil dalam Bentuk Latihan Bermain ini mempunyaibeberapa model latihan. Diantaranya yaitu: 1 vs 1 menggunakan dua gawang, 3vs 2 menggunakan dua gawang, dan permainan lain yang telah dimodifikasi aturandan lapangannya. Dalam permainan ini, lebih banyak menggunakan peraturanuntuk mendribbling bola. Karena dengan menggunakan dribbling bola yang lebih,diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dribbling bola dengan kecepatanmaksimal dan lebih terampil.

Menurut *Furqon* (2006: 2): “*bermain merupakan cara untuk bereksplorasi dan bereksperimendengan dunia sekitar sehingga anak akan menentukan sesuatu dari pengalaman bermain”.* Bermain harus bersifat menyenangkan, karena itu anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Selanjutnya menurut *Grossing* dalam *Zulfar Djezed* (1995: 21), menyatakan bahwa metode bentuk bermain merupakan proses belajar yang diurutkan dari bentuk permainan sederhana dan mudah keurutan yang sulit serta komplek untukmenuju kepermainan yang sebenarnya.

1. **Kerangka Berfikir**

Salah satu faktor terpenting dalam permainan sepakbola adalah kemampuan menggiring bola atau dribbling. Pemain yang kurang memiliki kemampuan dribbling akan mempengaruhi irama permainan dalam suatu permainan, karena pencapaian efisien tim tidak berjalan dengan maksimal. Sehingga pengembangan dan variasi permainan untuk menghancurkan pertahanan lawan akan terhambat, bahkan tidak menutup kemungkinan tidak mampu mencetak gol ke gawang lawan. Banyak upaya yang dilakukan sebuah tim sepakbola untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola. Melalui perencanaan metode latihan yang relevan dan sistematis, sebuah tim akan mendapat hasil yang maksimal dalam pencapaiannya.

1. **Hipotesis**

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh Bentuk Latihan Lari Zig-Zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar
2. Ada pengaruh Bentuk Latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar
3. Bentuk Latihan Lari Zig-Zag lebih baik dibanding Bentuk Latihan Bermain terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.

**BAB III**

# **METODE PENELITIAN**

Metodologi merupakan cara atau teknik yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian. Arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran disesuaikan dengan yang ditemukan dalam penelitian untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**
2. **Variabel Penelitian**

Variable penelitian merupakan gejala/objek yang menjadi fokus penelitian untuk diamati dan akan dikumpulkan datanya. Menurut Arikunto (1996:54), mengatakan bahwa: ‘variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh bentuk latihan lari zig-zag dan Bentuk Latihan Bermain terhadap kemampuan menggiring bola (dribbling) pada peserta ektrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

* 1. **Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

1. Bentuk latihan Lari Zig-Zag
2. Bentuk Latihan Bermain
	1. **Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kemampuan menggiring bola (dribbling) pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.

1. **Desain Penelitian**

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut A. Muri Yusuf (2005:217) “Dasar dari penggunaan metode ini adalah dimana eksperimen merupakan suatu teknik penelitian berdasarkan percobaan dengan diadakan tes awal dan tes akhir”.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh bentuk latihan lari zig-zag dan Bentuk Latihan Bermain terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga Kab. Takalar.

**Defenisi Operasional Variabel**

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefenisikan sebagai berikut:

1. Bentuk latihan Lari Zig-Zag adalah bentuk latihan lari yang melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu.
2. Bentuk Latihan Bermain Adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus
3. Kemampuan menggiring bola adalah keterampilan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh sambil menggiring bola sepak yang diukur dengan tes keterampilan menggiring bola (dribbling).
4. **Populasi dan Sampel**
5. **Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Menurut Burhan Nurgiyantoro, dkk (2004: 20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Sedangkan Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2016:80) bahwa Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka populasi dari penelitian ini adalah seluruh peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga yang berjumlah 30 dari 3 kelas yakni kelas IV, V, Dan VI.

1. **Sampel**

Burhan Nurgiyantoro, dkk (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sedangkan menurut Prof. Dr Sugiyono (2016:81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dan secara sederhana populasi diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga Kab. Takalar. Yang duduk di bangku kelas atas (IV, V, VI)

Penelitian ini, dari populasi 30 orang pemain dipilih 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (purposive sample), dengan kriteria sebagai berikut:

1. Keaktifan mengikuti latihan rutin kegiatan atau latihan sepakbola ekstrakurikuler sepakbola SDN Inpres Kupanga minimal 3 kali setiap minggu.
2. Sanggup mengikuti program latihan selama 14 kali pertemuan
dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijinkan tidak hadir mengikuti
latihan.
3. **Teknik Pengumpulan Data**
4. **Instrumen Tes**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bola seperti berikut:

1. Tujuan Tes

Untuk mengetahui tingkat keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola

1. Alat dan perlengkapan
2. Lapangan
3. Bola
4. 6 buah rintangan (tiang/cone)
5. Formulir Tes
6. Kapur
7. Stopwatch
8. Supritan
9. Petugas
10. Pemandu tes sekaligus sebagai pengukur
11. Pencatat score
12. Pelaksanaan Tes
13. Pada aba-aba “siap” teste terdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
14. Pada aba-aba “ya”, teste mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
15. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap jalan.
16. Bola digiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
17. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila
18. Teste menggiring bola menggunakan hanya satu kaki saja
19. Teste menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
20. Teste menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk menggiring bola.
21. Penilaian

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh teste untuk mnggiring bola dari garis start sampai finish dengan ketentuan yang berlaku dan pelaksanaan dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil nilai terbaik untuk di olah datanya.

1. **Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode/teknik tes dan pengukuran. Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara matched-pair. Teknik pemecahan kelompok treatment dari 20 pemain dirangking nilai pretest-nya kemudian dipasangkan (matched-pair) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenal treatment. Teknik matched-pair membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok 1 diberi bentuk latihan lari Zig-ZaG dan kelompok 2 diberi latihan Bentuk Latihan Bermain

1. **Teknik Analisis Data**

Apabila telah diperoleh data selanjutnya yang dilaksanakan adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil kesimpulan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini ada dua subyek yang diberikan perlakuan yang berbeda. Untuk pengujian beda dilakukan uji t untuk sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelum dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah sampel berada dalam distribusi normal.

# **BAB IV**

# **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

## Penyajian Hasil Analisis Data

Berdasarkan pengolahan data variabel-variabel yang terdiri dari: data kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan kelompok bentuk latihan bermain di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam bab ini merupakan rangkuman hasil analisis, sedangkan hasil perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada daftar lampiran.

1. Tes awal (pretest)
2. Data tes awal kemampuan menggiring bola kelompok bentuk latihan lari zig-zag dengan jumlah 10 orang sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 26.29 detik dengan hasil simpangan baku 2.76 detik dan nilai median 26,65 detik, serta nilai varians 7,74 detik. Untuk nilai rentang diperoleh 9,18 detik dari selisih data minimal 20,51 detik dan maksimal 29,69 detik.
3. Data tes awal kemampuan menggiring bola kelompok bentuk latihan bermain dengan jumlah 10 orang sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 26.49 detik dengan hasil simpangan baku 2,36 detik dan nilai median 26,83 detik, serta nilai varians 5,58 detik. Untuk nilai rentang diperoleh 6,53 detik dari selisih data minimal 23,16 detik dan maksimal 29,69 detik.
4. Tes akhir (Posttest)
5. Data tes akhir kemampuan menggiring bola kelompok bentuk latihan lari zig-zag dengan jumlah 10 orang sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.71 detik dengan hasil simpangan baku 2.11 detik dan nilai median 20,38 detik, serta nilai varians 4,46 detik. Untuk nilai rentang diperoleh 5,86 detik dari selisih data minimal 18,24 detik dan maksimal 24,10 detik.
6. Data tes akhir kemampuan menggiring bola kelompok bentuk latihan bermain dengan jumlah 10 orang sampel, diperoleh nilai rata-rata sebesar 21.84 detik dengan hasil simpangan baku 1,81 detik dan nilai median 21,33 detik, serta nilai varians 3,28 detik. Untuk nilai rentang diperoleh 4,99 detik dari selisih data minimal 19,92 detik dan maksimal 24,91 detik.
7. **Hasil Uji Normalitas Data**

 Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu setelah data tes awal kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan kelompok bentuk latihan bermain pada penelitian ini terkumpul, maka sebelum dilakukan analisis statistik untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan ujian persyaratan yaitu normalitas dengan uji lillefors pada taraf Signifikan 0.05%

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil uji homogenitas data hasil kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar dengan uji bartlet, sebagai berikut;

* 1. Data bentuk latihan lari zig-zag adalah 0.905 dengan nilai probabilitas 0.354, karena nilai probabilitas lebih besar dari α = 0.05, maka data hasil kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar bagi kelompok data tes awal dan tes akhir bentuk latihan lari zig-zag adalah homogen atau berasal dari kemampuan dan hasil yang sama.
	2. Data bentuk latihan bermain adalah 0.083 dengan nilai probabilitas 0.776, karena nilai probabilitas lebih besar dari α = 0.05, maka data hasil kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar bagi kelompok data tes awal dan tes akhir bentuk latihan bermain adalah homogen atau berasal dari kemampuan dan hasil yang sama.
	3. Data bentuk latihan lari zig-zag dan bermain adalah 0.893 dengan nilai probabilitas 0.357, karena nilai probabilitas lebih besar dari α = 0.05, maka data hasil kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar bagi kelompok data tes akhir bentuk latihan lari zig-zag dan bermain adalah homogen atau berasal dari kemampuan dan hasil yang sama.
1. **Hasil Analisis Data Secara Inferensial (uji - t)**

Hasil uji – t digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan selama kurang lebih dua bulan pada kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan kelompok bentuk latihan bermain di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Rangkuman hasil uji analisis uji – t data penelitian di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar berikut ini:

1. Hasil Analisis Data Kemampuan menggiring bola pada kelompok Bentuk Latihan Lari zig-zag di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar

 Hasil data tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir sesudah perlakuan bentuk latihan lari zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar dapat dilihat pada rangkuman tabel sebagai berikut:

1. **Pembahasan**

 Hasil-hasil analisis statistik dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keadaan dan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teoti-teori yang mendasari penelitian. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diperoleh kesesuain teori yang telah dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai hasil-hasil yang di capai dalam penelitian ini melalui analisis statistik sebagai berikut:

1. **Pengaruh Bentuk Latihan Lari zig-zag Terhadap Kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar**

Ada pengaruh yang signifikan bentuk latihan lari zig-zagterhadap peningkatan kemampuan menggiring bola yang ada di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Sesuai hasil uji-t data kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar, diperoleh nilai tobservasi sebesar 9.806 dengan nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah perlakuan kelompok bentuk latihan lari zig-zag. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan menggiring bola dibuktikan dengan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan, masing-masing diperoleh sebesar 26.29 detik: 21.10 detik. dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 5.19 detik, setelah perlakuan dengan bentuk latihan lari zig-zag di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar adalah signifikan. Selanjutnya dilihat dari nilai rata-rata kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar setelah perlakuan selama kurang lebih dua bulan terjadi perbedaan secara Signifikan. Dengan demikian perbedaan nilai rata-rata kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar adalah signifikan.

 Latihan lari zig-zag merupakan latihan yang membentuk kecepatan dan kelincahan. Selain itu, membentuk kekuatan otot tungkai, koordinasi mata kaki dan memperkuat system kardiovascular, serta stamina dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola. Para ahli menyebutkan bahwa latihan lari zig-zag adalah bentuk latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah yang berkelok-kelok.

 Hal ini menunjukkan bahwa didalam latihan lari zig-zag, kelompok otot yang terlatih adalah otot tungkai. Kelompok-kelompok otot tersebut sangat terkait dengan kemampuan menggiring bola, dimana pada otot bagian tungkai sangat berperan dalam menggiring bola, karena kedua kaki tersebut memiliki masing-masing peran untuk digunakan bertumpuh dan mengontrol serta menggiring bola.

 Latihan menurut Dadang Masnun (1987 :4) adalah untuk dapat menentukan gerakan baru dalam olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga penyembuhan diperlukan suatu perencanaan gerak tubuh atau bagian anggota gerak tubuh yang sesuai dengan kegunaannya. Perencanaan gerak tubuh dalam olahraga bertujuan agar gerak baru itu gerak yang efisien dari segi penggunaan energi, gerakan yang lebih selaras dan mudah dikerjakan untuk menaikkan prestasi. Latihan lari zig-zag yang diarahkan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah gerakan efisien dengan menggunakan beban tubuh dalam meningkatkan kapasitas potensi fisik.

Dengan bentuk latihan lari zig-zag dalam mencapai peningkatan kemampuan menggiring bola akan mempunyai dampak dalam proses latihan yang dapat menempatkan atlit menjadi fokus dari bentuk latihan lari zig-zag dalam melakukan gerakan-gerakan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.

1. **Pengaruh Bentuk Latihan Bermain Terhadap Kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.**

Ada pengaruh yang signifikan bentuk latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Sesuai hasil uji-t data preetest (test-awal) dan posttest (test-akhir) kelompok bentuk latihan bermain SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar, dapat diperoleh nilai: tobservasi sebesar 7.846 dengan nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari nilai α 0.05. Karena nilai signifikan lebih kecil dari pada α 0.05 berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah perlakuan kelompok bentuk latihan bermain. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan menggiring bola, dapat dibuktikan dengan nilai rata – rata sebelum dan sesudah perlakuan, masing-masing diperoleh 26.49: 21.84. dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata – rata 4.65 detik, setelah perlakuan dengan bentuk latihan bermain SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar adalah signifikan.

 Dapat diuraikan bahwa bentuk latihan bermain memberikan pengaruh yang positif dalam peningkatan kemampuan menggiring bola pada SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar. Bentuk latihan bermain merupakan cara pelaksanaan latihan yang terstruktur yang dapat dilakukan secara bertahap dari gerakan ringan ke gerakan yang lebih kompleks.

Latihan bermainadalah suatu bentuk latihan dengan Bentuk Latihan Bermain dengan memberikan perlakuan secara menyeluruh melalui berbagai rangkaian gerak.. Menurut Kiram (2001:34) bahwa adalah cara mengajar keterampilan motorik denganmengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus. Pada dasarnya latihan bermain mengandung pengertian pemberian pola gerak dari yang sederhana dengan bersifat memudahkan sampai dengan pola gerak yang sulit dan komplek dengan berbagai serangkaian pola gerak.

 Ditinjau secara fisiologi olahraga menurut Hairy (2003: 54) bahwa fisiologi olahraga merinci dan menerangkan perubahan fungsi yang disebabkan oleh sekali latihan atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang atau pelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan respons fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi pelatihan, keadaan lingkungan, dan status individu. Dan perubahan fungsi yang disebabkan oleh suatu pelatihan secara berulang – ulang mengakibatkan pada peningkatkan pertumbuhan jaringan otot.

Oleh karena itu, melalui bentuk latihan bermain memungkinkan hasil penelitian ini dapat ditindak lanjuti untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar yang telah dicapai setelah penelitian.

1. **Perbedaan** **Pengaruh Bentuk Latihan Lari zig-zag dan Bermain Terhadap Kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.**

 Hasil analisis posttest (test – akhir) kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan bermain, yang ada di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar, dapat diperoleh tobservasi sebesar 1.284 dengan nilai signifikan 0.006 lebih kecil dari nilai α = 0.05, berarti ada perbedaan pengaruh antara kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan bermain. Sedangkan untuk membuktikan perbedaan kelompok bentuk latihan lari zig-zag dan bermain terhadap kemampuan menggiring bola yang ada di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar dibuktikan dengan nilai rata-rata pada masing-masing kelompok. Untuk kelompok bentuk latihan lari zig-zag diperoleh nilai rata-rata sebesar 20.71, kelompok latihan bermain diperoleh nilai rata-rata sebesar 21.84. Dengan hasil tersebut menunjukkan perbedaan nilai rata-rata, dimana kelompok bentuk latihan lari zig-zag memiliki nilai rata-rata terbesar (20.71) dibandingkan dengan kelompok bentuk latihan bermain (21.84). sehingga dapat dikemukakan bahwa kelompok bentuk latihan lari zig-zag lebih baik, jika dibandingkan dengan kelompok bentuk latihan bermain.

**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dalam Bab IV, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis statistik inferensial dalam pengujian hipotesis, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh bentuk latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.
2. Ada pengaruh bentuk latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok bentuk latihan lari zig-zag yang lebih baik, dibandingkan dengan kelompok bentuk latihan bermain terhadap kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.
4. **SARAN**

 Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar maka dikemukakan saran sebagi berikut:

1. Kepada guru di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar agar dalam proses latihan meningkatkan kemampuan menggiring bola kiranya menggunakan bentuk latihan lari zigzag dan bentuk latihan bermain, namun ditekankan agar senantiasa menggunakan bentuk latihan lari zigzag dalam hal upaya peningkatan kemampuan menggiring bola di SDN Inpres Kupanga, Kab. Takalar.
2. Kepada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak variabel dan jumlah sampel yang diinginkan.

# **AFTAR PUSTAKA**

Agus Salim. (2007). *Bermain Sepakbola,* Semarang: CV. Aneka Ilmu

Andi Priyanto, Wasis. 2015. *Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit Dan Bentuk Latihan Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi.* Skripsi, Universitas Negeri Semarang

Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and methodologi of training: the key to athletikc performance dubugue*. Lowa: Kendal/hunt publishing company

Eric, C batty. 2007. *Latihan sepakbola metode baru*: pertahanan. Pionir jaya: Bandung

Haddade, ilyas., Ismail, Tola. 1991. *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. IKIP Semarang Pres: Semarang

Komaruddin. 2005. *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Luxbacher, J. A. 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajasa Grafindo Persada

Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya

Muchtar Remmy (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi PPTK

Rani, Abd. Adib. 1989. *Pengembangan Prestasi Olahraga*. KONI: Kodya Ujung Pandang

Soedjono. 1995. *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini*. Yogyakarta: FIK

Sucipto, Drs. Dkk. 2000. *Sepakbola.* Depertemen Pendidikan Nasional

Sugiyono. 2016. *Meode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta: Bandung

Suharno, HP. 1998. *Ilmu kepelatihan olahraga: Yogyakarta*

Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai

 . 2001. *Permainan Besar 1 Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Surumpaet, A. 1992. *Permainan besar*. Depdikbud Dirjendikti PPTK: Jakarta

Sutrisno Hadi.1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yanuar, Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjendikti

Tri Ani Astuti. 2008. *Kontribusi Ekstrakurikuler Atlet Dan Peningkatan Kesegaran Jasmani.* “*Jurnal Pendidikan jasmani Indonesia”.* Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY