

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* DENGAN METODE LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA.

Iwan Arya Kusuma<sup>1</sup>, Widha Srianto<sup>2</sup>  
[iwan\\_arya@gmail.com](mailto:iwan_arya@gmail.com)

<sup>1,2</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan *dribbling* dengan metode latihan linier dan metode latihan non linier terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9–10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021. (2) Metode latihan *dribbling* yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan linier dan metode latihan non linier terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9–10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah siswa usia 9-10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021 berjumlah 50 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik random melalui undian. Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *dribbling* dengan metode latihan linier. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan *dribbling* dengan metode latihan non linier. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dari Nur Hasan (2001: 160-162). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan linier dan metode latihan non linier terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9-10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021, dengan nilai perhitungan t hitung sebesar 5.471 dan t tabel sebesar 2,132 pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *dribbling* dengan metode latihan linier lebih baik pengaruhnya daripada latihan *dribbling* dengan metode latihan non linier terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9-10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021. Kelompok 1 (latihan *dribbling* dengan metode latihan linier) memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 34.213%. Sedangkan kelompok 2 (latihan *dribbling* dengan metode latihan non linier) memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 31.381%.

Kata Kunci: Metode Latihan, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola

## PENDAHULUAN

Permainan sepakbola dikenal bangsa Indonesia sejak jaman penjajahan Belanda. Dalam perkembangannya permainan sepakbola di Indonesia menjadi cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat, bahkan di dunia. Feri Kurniawan (2012: 76) menyatakan, “Kini sepakbola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaannya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai sebuah klub atau negara, bahkan Timnas Indonesia pun begitu digandrungi”.

Sepakbola Indonesia pada saat ini mengalami perubahan dan perkembangan yang cukup baik, namun harus tetap ditingkatkan agar mampu berprestasi di tingkat asia, bahkan dunia. Untuk mencapai prestasi yang tinggi bukan merupakan hal yang mudah, namun banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola harus dilakukan pembinaan dan palatihan sejak usia dini.

Pelatihan dan pembinaan sejak usia dini merupakan salah satu langkah yang harus dilakukan untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang terampil, dengan harapan dapat mencapai prestasi yang tinggi. Pembinaan dan pelatiahn sejak usia dini banyak dilakukan Sekolah Sepakbola (SSB) di berbagai wilayah Indonesia. Adanya SSB di berbagai wilayah di Indonesia memiliki kontribusi terhadap prestasi sepakbola Indonesia. Skuat Timnas Usia 16 tahun di Piala AFF tahun 2018 dan mampu menjadi juara berkat siswa-siswa terbaik dari berbagai SSB di Indonesia. Hal ini artinya, prestasi yang tinggi dibutuhkan proses latihan yang sistematis, kontinyu dan terprogram serta dilakukan sejak usia dini.

Prestasi Timnas khususnya usia muda, menjadi motivasi tersendiri bagi SSB yang ada di Indonesia. Tentunya setiap SSB yang ada di Indonesia berkeinginan anak didiknya menjadi pemain Timnas atau mejadi pemain sepakbola profesional. Sekolah Sepakbola ASRI merupakan salah satu SSB yang berkembang di Kabupaten Sragen. Sekolah Sepakbola ASRI beralamatkan di Jalan Citrosancakan KM 1 Gandungrejo Gemolong Kabupaten Sragen. Sekolah Sepakabola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen merupakan organisasi sepakbola untuk membina dan melatih anak-anak dari kelompok umur 6 – 8 tahun, 9 – 10

tahun, 11 - 12 tahun, 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun. Pembinaan dan pelatihan yang dilakukan SSB ASRI Gemolong Kabupaten Sragen dari usia muda merupakan langkah kongkrit untuk mencetak pemain-pemain sepakbola yang terampil dan berprestasi.

Sepakbola merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Masing-masing regu bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013: 9) bahwa, “Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang. Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya...”. Menurut Herwin (2006: 78) bahwa, “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental”. Sedangkan Beltasar Tarigan (2001: 2) menyatakan, “Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis dan terciptanya gol-gol yang indah, disertai dengan kejutan-kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya”.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim bertujuan menciptakan gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga gawang timnya agar tidak kemasukkan bola. Upaya mencapai tujuan permainan sepakbola dibutuhkan kualitas fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Kepiawian seorang pemain sepakbola dalam bermain sepakbola (memainkan bola) saat bertanding dan menciptakan gol yang spektakuler, tidak terlepas dari dukungan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental, sehingga menjadikan para penonton kagum dan senang dengan permainan sepakbola.

Kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental merupakan faktor fundamental agar dapat bermain sepakbola dengan terampil. Disisi lain, kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental berkontribusi terhadap jalannya permainan, bahkan memenangkan pertandingan harus didukung kerjasama tim

yang kompak. Seperti dikemukakan Beltasar Tarigan (2001: 3) bahwa, “Dalam permainan sepakbola, keterampilan-keterampilan yang dimiliki pemain tidak bisa dipisahkan dari satu kesatuan tim dan tidak pernah ia akan menggunakannya sendiri. Artinya, keterampilan-keterampilan yang dimiliki seorang pemain, tidak pernah merupakan tujuan tersendiri”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki seorang pemain sepakbola tidak akan berkontribusi secara maksimal terhadap timnya, jika tidak mampu melakukan kerjasama tim. Karena permainan sepakbola merupakan permainan kolektif yang membutuhkan kerjasama tim yang kompak untuk memenangkan pertandingan. Sebuah tim sepakbola akan menjadi baik apabila para pemainnya menguasai teknik dasar sepakbola yang baik, mampu kerjasama tim yang kompak, dapat menjalankan taktik permainan dengan baik, memiliki kondisi fisik yang prima serta mental bertanding yang baik.

Latihan merupakan proses yang harus dilaksanakan oleh setiap pemain sepakbola atau atlet cabang olahraga lainnya untuk memperoleh prestasi atau keterampilan yang tinggi. Demikian halnya untuk memiliki kemampuan *dribbling* sepakbola yang baik harus dilakukan latihan secara teratur, terus menerus dengan program latihan yang tepat. Latihan pada prinsipnya merupakan upaya yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan latihan Andi Suhendro (2007: 3.6) menyatakan, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut Bompa dalam Budiwanto S. (2004:12) bahwa, “Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Berdasarkan pengertian latihan yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan merupakan proses berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan ditingkatkan secara bertahap. Melalui latihan sistematis dan kontinyu serta beban latihan

ditingkatkan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari akan dikuasai menjadi lebih baik dan akan mendukung mencapai prestasi yang tinggi. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka unsur-unsur yang mendukung latihan harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal. LANKOR (2007: 78) menjelaskan, “Unsur-unsur latihan meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”. Mengatur pembebanan latihan harus dilakukan secermat mungkin dan selalu dikontrol sejauh mana peningkatan kemampuan yang telah dicapai. Seorang pelatih harus selalu memantau dan mengontrol perkembangan siswanya, sehingga dapat dievaluasi apakah program latihan yang diberikan betul-betul sesuai dengan kemampuan siswa yang dilatih. Penerapan metode latihan *linier* dan metode latihan *non linier* menuntut seorang pelatih harus betul-betul cermat dalam memberikan dosis latihan agar ambang rangsang latihan dapat tercapai. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *linier* dan metode latihan *non linier* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola,

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *dribbling* sepakbola pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing*.

## HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi Data

Pada bab ini disajikan hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9–10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021. Berturut-turut berikut disajikan deskripsi data penelitian, uji reliabilitas, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil analisis data.

Tabel 2. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Mean	SD	Max	Min
Kelompok 1	Awal	15	1.54	0.46	2	1
	Akhir	15	1.02	0.28	1.35	1
Kelompok 2	Awal	15	1.54	0.46	2	1
	Akhir	15	1.05	0.27	1.3	0.45

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rerata tes awal kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9–10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021 antara kelompok 1 dan kelompok 2 seimbang. Rerata tes awal kelompok 1 sebesar 1.54, rerata tes awal kelompok 2 sebesar 1.45. Hal ini artinya, sebelum diberi perlakuan (*treatment*) kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang sama (seimbang). Sedangkan rerata hasil tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola antara kelompok 1 dan kelompok 2 menunjukkan bahwa, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok 2. Rerata tes akhir kelompok 1 sebesar 1.02, rerata tes akhir kelompok 2 sebesar 1.05. Rerata hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola antara kelompok 1 dan kelompok 2.

## 1. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan uji persyatan analisis terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal kemampuan <i>dribbling</i>	0.992	Tinggi sekali
Tes akhir kemampuan <i>dribbling</i>	0.947	Tinggi sekali

Berdasarkan hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola rata-rata memiliki kategori tinggi sekali.

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L hitung	L tabel 5%
K <sub>1</sub>	15	1.65	0.51	-0.1563	0.220
K <sub>2</sub>	15	1.65	0.52	-0.1380	0.220

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai L hitung = -0.1563. Nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikan 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai L hitung = -0,1380, ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikan 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, data pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) berdistribusi normal.

### b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F hitung	F tabel 5%
K 1	15	0.2415	0.969	2.48
K 2	15	0.2492		

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai F hitung = 0.969. Sedangkan dengan db =14 lawan 14, nilai  $F_{\text{tabel } 5\%} = 2.48$ , ternyata nilai F hitung 0.969 lebih kecil dari F tabel 5%= 2,48. Karena F hitung < F tabel 5%, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) memiliki varians yang homogen.

### B. Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memaparkan hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir hasil kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola dan prosentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Uji Perbedaan sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaanya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang seimbang atau tidak.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2.

Kelompok	N	Mean	t hitung	t tabel 5%
K <sub>1</sub>	15	1.65	0.108	2.145
K <sub>2</sub>	15	1.65		

Berdasarkan hasil perbedaan rerata tes awal kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada kelompok 1 diketahui memiliki rerata 1.65 dan kelompok 2 memiliki rerata 1.65. Hasil rerata tersebut menunjukkan sama atau seimbang. Hal ini artinya, antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada awalnya.

## 2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan

Setelah dilakukan perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan latihan *dribbling* dengan metode latihan *linier* dan kelompok 2 diberi perlakuan latihan *dribbling* dengan metode latihan *non linier*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

## 3. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1

Kelompok 1	N	Mean	t hitung	t tabel 5%
Tes awal	15	1.65	6.134	2.132
Tes akhir	15	1.05		

Berdasarkan hasil rerata tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 1 diperoleh nilai rerata tes awal sebesar 1.65, sedangkan rerata hasil tes akhir diperoleh nilai sebesar 1.05. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, rerata tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang signifikan. Hal ini artinya, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang disebabkan perlakuan yang diberikan, yaitu latihan *dribbling* dengan metode latihan *linier*.

#### 4. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2.

Kelompok 2	N	Mean	t hitung	t tabel 5%
Tes awal	15	1.65	5.184	2.132
Tes akhir	15	1.09		

Berdasarkan hasil rerata tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 2 diperoleh nilai rerata tes awal sebesar 1.65, sedangkan hasil rerata tes akhir diperoleh nilai sebesar 1.09. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, rerata tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang signifikan. Hal ini artinya, kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang disebabkan perlakuan yang diberikan, yaitu latihan *dribbling* dengan metode latihan *non linier*.

##### a) Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t hitung	t tabel 5%
K <sub>1</sub>	15	1.05	5.471	2.132
K <sub>2</sub>	15	1.09		

Berdasarkan rerata hasil tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, nilai rerata kelompok 1 sebesar 1.05, sedangkan nilai rerata kelompok 2 sebesar 1.09. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, rerata hasil tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini artinya, kelompok 2

memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang disebabkan perlakuan yang diberikan, kelompok 1 yaitu latihan *dribbling* dengan metode latihan *linier*, sedangkan kelompok 2 yaitu, latihan *dribbling* dengan metode latihan *non linier*.

## 5. Perbedaan Prosentase Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola

Untuk mengetahui prosentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola dilakukan penghitungan prosentase peningkatan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hasil penghitungan prosentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 11. Penghitungan Prosentase Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Prosentase Peningkatan
Kelompok 1	15	1.54	1.02	0.53	34.213%
Kelompok 2	15	1.54	1.05	0.48	31.381%

Berdasarkan hasil pengitungan prosentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 34.213%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 31.381%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 memiliki prosentase peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang lebih besar daripada kelompok 2.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan, diperoleh simpulan bahwa:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *linier* dan metode latihan *non linier* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan

sepakbola pada siswa usia 9-10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021, dengan nilai perhitungan  $t$  hitung sebesar 5.471 dan  $t$  tabel sebesar 2,132 pada taraf signifikansi 5%.

2. Latihan *dribbling* dengan metode latihan *linier* lebih baik pengaruhnya daripada latihan *dribbling* dengan metode latihan *non linier* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa usia 9-10 tahun Sekolah Sepakbola ASRI Gemolong Kabupaten Sragen tahun 2021. Kelompok 1 (latihan *dribbling* dengan metode latihan *linier*) memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 34.213%. Sedangkan kelompok 2 (latihan *dribbling* dengan metode latihan *non linier*) memiliki peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 31.381%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andi Cipta Nugraha. 2012. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Budiwanto S 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Cook, Malcolm. 2013. *101 Drills Sepakbola untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun*. Alih Bahasa. Paramita. Jakarta: PT Indeks.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Giffort, Clive. 2005. *Keterampilan Sepakbola*. Alih Bahasa. Andri Setyawan. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Harvey, Gill. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Alih Bahasa. Tim GMS. Jakarta: PT. Gapuramitra Sejati.
- Jurnal Ilmiah *Spirit* Vol. 12 No 2. UTP. Surakarta. Bagus Kuncoro. 2010.

*Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbeban Linier Dan Non Linier Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan*

LANKOR. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar (Materi untuk Kepelatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKO Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.

Nur Hasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapan*. Jakarta: Depdiknas. Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga.

Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research Jilid III*. Semarang: Andi Offset.