



Pengaruh Latihan Juggling Dan Zig-Zag Run Menggunakan Bola Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Pembelajaran Sepak Bola

Fachry Ibnu Agustian^{✉1*}, Dinar Dinangsit² & Yudha Munajar Saputra³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia

Correspondence: E-mail: fachryibnuagustian@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang lebih baik antara model latihan *juggling* dan *zig-zag run menggunakan bola* terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa SDN Cimanggung IV kelas V. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 20 orang yang di ambil menggunakan *sampling jenuh*. Seluruh sampel tersebut diberikan pre test untuk menentukan kelompok *treatment*. Data yang diperoleh di olah menggunakan SPSS versi 22. Hasil uji independent sampel test Jika Sig (2-tailed) < 0.05 artinya terdapat perbedaan signifikan antara hasil Latihan Zig-Zag dan Juggling terhadap Dribbling dan sebaliknya jika Sig (2-tailed) > 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil Latihan Zig- Zag dan Juggling terhadap Dribbling. Oleh karena nilai Sig (2-tailed) 1,0000 > 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan zig-zag menggunakan bola dan latihan juggling pada peningkatan kemampuan dribbling pada pembelajaran sepak bola. Berdasarkan nilai RSquare pada hipotesis satu dan dua yang sudah disampaikan bahwa latihan zig-zag memiliki nilai sebesar 19,8% dan latihan juggling memiliki nilai sebesar 16,8%. Oleh karena nilai RSquare zig-zag (19,8%) > RSquare juggling (16,8%) maka dapat disimpulkan bahwa yang lebih besar berkontribusi dalam keterampilan dribbling sepak bola ialah latihan *zig-zag run menggunakan bola*.

How to Cite:

Agustian, I, F. Dinangsit, D. Saputra, M, Y. (2022). Pengaruh Latihan Juggling Dan Zig-Zag Run Menggunakan Bola Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Pembelajaran

ARTICLE INFO

Article History:

Dikumpulkan 1 Okt 2022

Dikumpulkan 21 Juli 2022

Direvisi 15 Agustus 2022

Diterima 29 Agustus 2022

Online 01 November 2022

Kata kunci:

Model latihan *juggling*,
Model latihan *zig-zag run menggunakan bola*,
Keterampilan *dribbling*,

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola saat ini sangat sekali populer dan tidak asing lagi sehingga menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat maupun anak-anak di sekolah dasar, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan melalui mata pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapang rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi cirikhas permainan ini adalah memainkan bola dengan seluruh anggota badan terkecuali lengan menurut (Taufik & Penjas, 2019). Sepakbola yang harus dikuasai pertama kali adalah yaitu menggiring bola karena *dribbling* sangat penting, tetapi tidak hanya menguasai *dribbling* saja pemain juga harus menguasai teknik keseimbangan, stop bola, dan passing itu gerakan atau teknik dasar yang harus dikuasai yang baik dan benar. Menurut (Marta & Oktarifaldi, 2020) menyatakan *dribbling* suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang, bertahan maupun transisi.

Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Waktu dulu hanya sekolah sepakbola yang menjadi tempat bagi siswa untuk mewujudkan impiannya menjadikan pesepak bola profesional, tapi pada nyatanya bergulirnya waktu bukan sekolah sepakbola saja tetapi sekolah resmi pula dapat jadi tempat buat anak-anak menggapai cita-citanya. Hingga pemerintah dikala ini menunjang dalam pertumbuhan sepakbola, karena itu dalam pendidikan dasar anak sudah di beri tahu tentang permainan sepakbola. Karena itu pembelajaran sepakbola anak-anak diberikan bahan ajar atau materi tentang teknik-teknik dasar sepakbola, ada beberapa macam teknik-teknik dalam sepakbola yakni teknik menendang, menggiring bola, dan menghentikan bola. Menurut Mielke (2007, hlm.29) "teknik dasar sepakbola, yaitu teknik menendang, teknik *stop ball*, teknik *dribbling*, dan teknik menyundul bola." Dari banyak teknik-teknik dasar sepakbola bisa dikatakan teknik yang mempunyai manfaat besar yaitu teknik menggiring bola sama seperti halnya yang dinyatakan oleh Mielke (2007, hlm.1) "menggiring bola adalah keahlian dasar dalam bermain sepakbola karena seluruh pemain wajib dapat menguasai bola pada dikala lagi bergerak, ataupun bersiap melaksanakan gerakan ataupun operan." Maka dari itu anak harus diajarkan teknik menggiring pada saat anak baru pertama

kali belajar tentang permainan sepakbola karena teknik menggiring bola penting dalam permainan sepakbola. Banyak cara untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yaitu dengan cara latihan juggling dan zig-zag menggunakan bola, juggling dan zig-zag menggunakan bola siswa bisa menggiring bola dengan baik dan arahan guru dengan benar untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan beberapa tingkatan yang ada di dalamnya sehingga siswa akan lebih menguasai teknik menggiring bola dengan baik dan benar. Menurut teori kemampuan dribbling harus mempunyai kelincihan dan kelentukan pada dasarnya, menggiring bola harus melewati lawan yang ingin merebut bola dari penguasaan pemain.

Pendidikan jasmani ialah bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran pada biasanya yang pengaruhi kemampuan partisipan didik dalam hal kognitif, afektif, serta psikomotor lewat aktivitas jasmani. Lewat kegiatan jasmani anak akan mendapatkan bermacam berbagai pengalaman yang berharga buat kehidupan semacam kecerdasan, emosi, atensi, kerjasama, keahlian, dsb. Aktivitas jasmani buat pembelajaran jasmani ini bisa melalui berolahraga ataupun non berolahraga (Utama, 2011). Ada juga pernyataan yang sama halnya yaitu dari (DAPAT & BOLA, 2005) bahwa Pendidikan jasmani adalah sesuatu proses pendidikan lewat kegiatan jasmani yang didesain untuk tingkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keahlian motorik, pengetahuan serta sikap hidup sehat, perilaku sportif serta kecerdasan emosi. Pembelajaran jasmani serta kesehatan ialah wahana pengembangan motorik, pengetahuan serta penghayatan nilai- nilai moral yang bermuara pada pengembangan jiwa partisipan didik secara utuh. Bermain atau olahraga yang dilakukan secara sistematis. Maka dari itu penelitian ini mengujicobakan latihan *juggling* dan latihan *zig-zag run menggunakan bola* untuk melihat latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.

TEORI

Pengertian Pendidikan Jasmani

Pembelajaran jasmani merupakan fase dari program pembelajaran keseluruhan yang membagikan kontribusi, paling utama lewat pengalaman gerak, buat perkembangan serta pertumbuhan secara utuh buat masing- masing siswa. Pembelajaran jasmani didefinisikan bagaikan pembelajaran serta lewat gerak serta wajib dilaksanakan dengan cara- cara yang pas supaya mempunyai arti untuk siswa. Pembelajaran jasmani ialah program pendidikan yang membagikan atensi yang sepadan serta mencukupi pada domain- domain pendidikan, ialah psikomotor, kognitif, serta afektif.

Hingga dari itu pembelajaran jasmani ialah media ataupun perlengkapan buat perkembangan raga, keahlian motorik, pertumbuhan psikis, penalaran serta pengetahuan,

dan penghayatan nilai- nilai ataupun aspek- aspek ialah psikomotor, kognitif, serta afektif. Pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara guna memicu perkembangan serta pertumbuhan mutu psikis serta raga yang balance, sebab kegiatan jasmani ialah keharusan untuk kelangsungan guna organ badan, yang berarti pembelajaran jasmani ialah satu bagian dari rangsangan raga yang diberikan secara terpilih serta sistematis.

Permainan Sepakbola

Sepak bola ialah game beregu yang dipertandingkan masing- masing tim 11 orang dengan mencetak berhasil sebanyak- banyaknya supaya bisa memenangkan pertandingan. Bagi Wildan serta Wina(2010, hlm. 1)" sepak bola merupakan salah satu berolahraga yang sangat terkenal di dunia. Dalam pertandingan, berolahraga ini dimainkan oleh 2 kelompok bertentangan yang tiap- tiap berjuang buat memasukan bola ke gawang kelompok lawan." Bagi Nugraha(2010, hlm. 4) mengemukakan kalau sepak bola ialah:

Jadi sepakbola yakni permainan yang dicoba oleh 2 kelompok dengan tiap- masing- masing anggota kelompok 11 orang dan dipimpin oleh 3 orang wasit tiap masing-masing kelompok dapat dikatakan menang bila salah satu kelompok sanggup mencetak berhasil sebanyak- banyaknya serta waktu yang telah ditetapkan wasit berakhir. Sepak bola tercantum salah satu berolahraga yang banyak digemari oleh warga serta banyak dimainkan oleh segala warga di dunia serta banyak dimainkan oleh segala susunan warga baik anak muda, kanak-kanak, hingga orang berusia juga gemar memainkan sepak bola. Sama halnya seperti yang dikemukakan oleh Batty dalam (Istofian, R. S., & Amiq, F., 2016) "sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana yang sebaik-baiknya." Permainan sepakbola dimainkan dilapangan yang cukup luas oleh karena itu memerlukan pemain pertim yaitu 11 orang, lapangan sepakbola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 m dan lebarnya 45-90 m. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya.

Juggling

Juggling adalah gerakan untuk menimbang bola ke udara untuk melatih ketepatan dan melatih konsentrasi oleh karena itu *juggling* juga bisa menambah keterampilan dalam *dribbling*. Menurut (Artanayasa, 2014)" *Juggling* adalah mempertahankan bola tetap di udara (menimbang bola) dengan menggunakan kepala, bahu, paha dan kaki. Permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerja sama, dan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada. Setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola." Melakukan *juggling* adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan dengan baik di dalam permainan. Ada juga menurut (Artanayasa, 2014) Latihan *juggling* pada prinsipnya merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dengan

memantul-mantulkan bola menggunakan kaki, paha, kepala (dahi) bahkan menggunakan dada.

Zig-Zag Menggunakan Bola

Zig-zag menggunakan bola adalah teknik untuk memperlancar *dribbling* agar menggiring bola lebih baik lagi pada siswa sekolah dasar, zig-zag menggunakan bola agar siswa bisa sedikit demi sedikit lancar dalam *dribbling* selain menggunakan kaki terkuat atau kaki yang sudah terbiasa, kaki yang satu lagi juga agar bisa *dribbling* jadi kaki kanan dan kaki kiri sama sama bisa menggiring bola yang baik. Ada juga menurut (Sihite, 2015) Latihan zig – zag run adalah menggiring bola dengan membawa bola secara acak dimana dalam pertandingan yang sebenarnya lawan tidak datang dari satu arah untuk merebut bola dan menghalangi pemain untuk membawa bola tetapi datang dari berbagai arah yang harus dilewati tanpa kehilangan keseimbangan dan bola tetap dalam jangkauan hingga pada akhirnya bisa mendekati gawang lawan atau di umpan pada rekan setim untuk menciptakan gol. Penekanan latihan agar pemain lebih berkonsentrasi untuk menentukan arah yang tepat dalam melakukan mengendalikan bola dan tetap dalam jangkauan.

Pembelajaran *Dribbling* Menggunakan Latihan *Juggling* dan *Zig-Zag Run* Menggunakan Bola

Dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui latihan *juggling* dan *zig-zag run* menggunakan bola sangat membantu untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Pada dasarnya semua anak bisa menggiring bola tetapi tidak dengan cara dan tekniknya, kebanyakan anak teknik dan caranya salah. Karena saat ini sepak bola banyak diminati anak-anak dan banyak pula cita-cita anak yang ingin menjadi pemain sepak bola professional, karena dari itu penerapan dasar teknik-teknik di terapkan semenjak dini agar nantinya tidak terlalu kaku dalam latihan sepak bola tingkat remaja sampai dewasa.

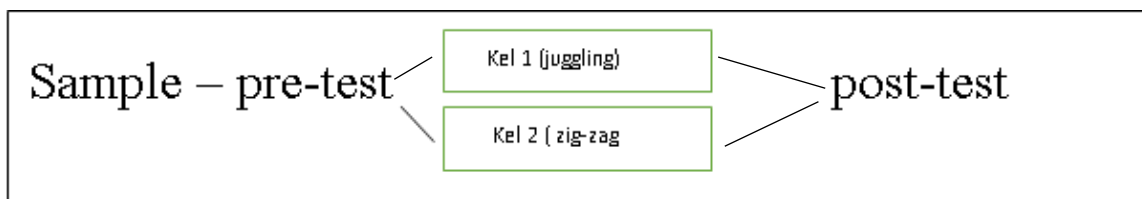
Pembelajaran gerak dasar *dribbling* pada permainan sepakbola dengan menggunakan latihan *juggling* dan *zig-zag run* menggunakan bola tidak mengurangi esensi dari latihan *juggling* dan *zig-zag run*. Dari latihan *juggling* dan *zig-zag run* pembelajaran *dribbling* siswa diajarkan untuk cepat dalam berfikir dan mengambil tindakan sesuai dengan kegunaan *dribbling* pada permainan sepakbola dimana pemain saat melakukan serangan balik pemain harus mampu melakukan *dribbling* dengan baik dan cepat dalam mengambil tindakan karena jika pemain tidak cepat melakukan *dribbling* maka akan direbut oleh lawan. Dalam pelaksanaan pembelajaran *dribbling* menggunakan latihan *juggling* dan *zig-zag run* menggunakan bola ada beberapa tingkatan yang akan dilakukan.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Sugiyono (2015:107) memaparkan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. penelitian ini bermaksud mendapatkan data dari hasil *pre-test* dan *post-test*, memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan menggunakan *juggling* dan *zig-zag run menggunakan bola* dalam pembelajaran sepak bola, dan juga bermaksud untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan karakteristik yang dipaparkan tersebut, bahwa penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode eksperimen.

Sedangkan, desain penelitian yang akan digunakan oleh peneliti yaitu desain eksperimen *two group pre-test post-test*. Desain eksperimen ini sama seperti desain eksperimen pada umumnya yang dilakukan peneliti-peneliti yang lain, namun yang membedakannya desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut menurut: Suharisimi Arikunto (2010 : 124).



Gambar1. Gambaran Desain Eksperimen

Lokasi Penelitian

Tempat yang digunakan untuk pengambilan data penelitian ini adalah SDN Cimanggung yang bertempat di SDN Cimanggung IV. Lokasi tersebut dipilih karena dekat dengan rumah jadi jika kondisi masih seperti ini(Covid-19) perijinannya mudah. Alamat lengkap lokasi tersebut berada di Dsn. Pedes RT02/RW06 desa.Cimanggung Kab.Sumedang

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan sekumpulan bisa subyek ataupun obyek yang memiliki kualitas ataupun karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari atau di jadikan bahan penelitian (Paryanto, R., & Wati, I. D. P., 2012). Pendapat lain dari (Abdurrochim, M., 2019) menjelaskan "populasi adalah keseluruhan subyek penelitian". Dari kedua pendapat yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa populasi bukan hanya subyek atau manusia saja, melainkan populasi bisa berupa obyek atau benda disekitar kita yang dapat di jadikan penelitian. Maka dari itu, populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah Siswa kelas V SDN Cimanggung kabupaten Sumedang

Sampel yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 20 siswa kelas V SDN Cimanggung kabupaten Sumedang, 20 siswa dijadikan sampel sebagian siswa karena jika keadaan kondisi masih seperti ini. Nurdiani, N. (2014) menjelaskan bahwa sampel merupakan sejumlah subyek dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi dan secara langsung dijadikan sasaran penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini dibantu dalam pengolahan dan juga menganalisis data yang sudah ada agar dapat dibaca dan juga disimpulkan dengan menggunakan aplikasi SPSS 20.0 untuk Windows. Berikut langkah- langkah untuk pengolahan data dan analisis data:

a. Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas terhadap data ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diteliti normal atau tidak. Hipotesis yang akan diuji yaitu:

H_0 = distribusi dinyatakan normal

H_1 = distribusi dinyatakan tidak normal

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk pengujian ini, dengan taraf signifikan 5%.

Jika $\alpha=0,05$ yaitu H_0 diterima apabila nilai sig dinyatakan $>0,05$

Dan jika H_0 ditolak apabila nilai sig dinyatakan $<0,05$

b. Uji Homogenitas

Jika uji normalitas telah dilakukan dan data tersebut dinyatakan normal maka akan dilakukannya uji Levene's dengan menggunakan program SPSS, dan jika data dinyatakan tidak normal akan diadakannya uji chi-square.

c. Uji T (Independent Sampel T-Test)

Dalam melakukan uji ini untuk melihat peningkatan antara pre-test dan post-test sesudah diberikannya treatment. $\alpha=0,05$, jika nilai sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sebaliknya jika nilai sig $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

HASIL

Pada pembahasan BAB ini peneliti akan membahas mengenai pemaparan dari hasil temuan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil pengaruh media latihan zig-zag run menggunakan bola dan juggling untuk meningkatkan keterampilan Dribbling dalam pembelajaran sepak bola pada siswa SDN Cimanggung IV. Analisis dan treatment ini dilakukan pada siswa kelas V SDN Cimanggung IV Kabupaten Sumedang yang berjumlah 20 Siswa. 10

Siswa ditempatkan pada kelompok yang diberikan treatment *zig- zag run menggunakan bola* dan 10 siswa lainnya ditempatkan pada kelompok yang diberikan treatment *juggling*.

Analisis Data Pretes

Tabel 1. Hasil analisis pre-test

		Nilai	Interval Pre Tes
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		30.2120	3.00
Std. Error of Mean		2.37978	.363
Median		28.6550	3.00
Mode		16.84 ^a	2
Std. Deviation		10.64268	1.622
Variance		113.267	2.632
Range		32.82	5
Minimum		16.84	1
Maximum		49.66	6
Sum		604.24	60

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan analisis deskriptif pre tes keterampilan dribbling sepak bola diperoleh nilai rerata = 30.21; Median = 28.65; Modus = 16.84; Standar Deviasi = 10.64; Minimal = 16.84 dan Maksimal = 49.66. Berikut ialah tabel distribusi frekuensi data pre test:

Tabel 2. Interval Pre-test

Interval Pre Tes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Valid	22.31-27.31	4	20.0	20.0	20.0
	28.31-33.31	5	25.0	25.0	45.0
	34.31-39.31	4	20.0	20.0	65.0
	40.31-45.31	3	15.0	15.0	80.0
	46.31-51.31	2	10.0	10.0	90.0
	52.31-57.31	2	10.0	10.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Analisis Data Postes (Treatment Zig-Zag Menggunakan Bola)

Hasil analisis deskriptif Pos Tes melalui treatment Zig-Zag menggunakan bola dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis post-test(treatment Zig-Zag menggunakan bola)

Statistics

		Nilai	Interval Pos Tes Zig-Zag
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		20.2060	2.40
Std. Error of Mean		1.20648	.400
Median		19.4000	2.00
Mode		15.08 ^a	2
Std. Deviation		3.81522	1.265
Variance		14.556	1.600
Range		12.65	4
Minimum		15.08	1
Maximum		27.73	5
Sum		202.06	24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan analisis deskriptif Pos Tes melalui treatment Zig-Zag menggunakan bola diperoleh nilai rerata = 20.20; Median = 19.40; Modus = 15.08; Standar Deviasi = 3.81; Minimal = 15.08 dan Maksimal = 27.73. Berikut ialah tabel distribusi frekuensi data Pos Tes melalui treatment Zig-Zag menggunakan bola:

Tabel 4. Interval Post-test Zig-Zag menggunakan bola

Interval Post Tes Zig-Zag					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.08-17.08	2	20.0	20.0	20.0
	18.08-20.08	5	50.0	50.0	70.0
	21.08-23.08	1	10.0	10.0	80.0
	24.08-26.08	1	10.0	10.0	90.0
	27.08-29.08	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas yang melakukan dribbling kelompok yang diberikan treatment zig-zag menggunakan bola dengan catatan waktu 15.08-17.08 ada 2 orang siswa, 18.08-20.08 ada 5 orang siswa, 21.08-23.08 ada 1 orang siswa, 24.08-26.08 ada 1 orang siswa, 27.08-29.08 ada 1 orang siswa.

Analisis Data Postes (Treatment Juggling)

Hasil analisis deskriptif Pos Tes melalui treatment Juggling dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Post-test (Treatment Juggling)

		Statistics	
		Nilai	Interval Pos Tes Juggling
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		32.6090	2.40
Std. Error of Mean		2.51838	.400
Median		33.0800	2.50
Mode		20.79 ^a	3
Std. Deviation		7.96380	1.265
Variance		63.422	1.600
Range		28.39	4
Minimum		20.79	1
Maximum		49.18	5
Sum		326.09	24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan analisis deskriptif Pos Tes melalui treatment Zig-Zag menggunakan bola diperoleh nilai rerata = 32.60; Median = 33.08; Modus = 20.79; Standar Deviasi = 7.69; Minimal = 20.79 dan Maksimal = 49.18. Berikut ialah tabel distribusi frekuensi data Pos Tes melalui treatment Juggling

Tabel 6. Interval Post-test Juggling

		Interval Pos Tes Juggling			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Valid	20.79-26.79	3	30.0	30.0	30.0
	27.79-33.79	2	20.0	20.0	50.0
	34.79-40.79	4	40.0	40.0	90.0
	41.79-47.79	0	0	0	0
	48.79-54.79	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Hasil Uji Asumsi Klasik (Uji Prasyarat)

Adapun syarat-syarat yang harus di penuhi di dalam penelitian sebagai taraf signifikan $\alpha = 0.05$ H0 akan diterima apabila $\text{Sig} > 0.05$ data berdistribusi normal dan jika $\text{Sig} < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil perhitungan Uji Normalitas di sajikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Test of Normality

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre Tes	.181	20	.084	.912	20	.069
	Pos Tes Zig-Zag	.324	10	.004	.849	10	.056
	Pos Tes Juggling	.218	10	.197	.872	10	.107

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas, apabila nilai sig pada kolom shapiro wilk > 0.05 maka data berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig pada kolom shapiro wilk < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Oleh karena Pre Tes (0.069) $>$ dari α (0.05) maka data pretes berdistribusi normal. Kemudian, Pos Tes Zig-Zag (0.056) $>$ dari α (0.05) maka data pretes berdistribusi normal. Dan data Pos Tes Juggling (0.107) $>$ dari α (0.05) maka data pretes berdistribusi normal. Sehingga dapat diputuskan bahwa keseluruhan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan ke uji selanjutnya yaitu uji Homogenitas.

Hasil Uji Homogenitas

Jika data bersifat homogen maka data tersebut bisa dilanjutkan ke uji hipotesis, dan apabila data tersebut tidak bersifat homogen maka peneliti harus melakukan pengambilan data kembali. Taraf signifikan $\alpha = 0,05$, jika nilai *p-value (sig)* $\text{Sig} > 0.05$ data berdistribusi homogen $\text{Sig} < 0.05$ data berdistribusi tidak homogen. Di dalam penelitian ini uji statistika yaitu untuk mengukur uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Test of Homogen of Variance

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.740	2	37	.484

Berdasarkan hasil dari tabel tersebut menunjukkan nilai signifikan homogenitas varian keseluruhan data yaitu sebanyak 0,484, oleh karena nilai pengolahan data menunjukkan hasil $0,484 > \alpha (0.05)$ artinya hipotesis diterima dan dapat dikatakan bahwa keseluruhan data bersifat homogen.

Uji Hipotesis 1

Pada uji hipotesis pertama yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola, adapun rumusan hipotesisnya yaitu sebagai berikut:

H_0 = Tidak berkontribusi dari metode latihan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

H_1 = Terdapat kontribusi dari hasil latihan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

Berikut ini adalah hipotesis yang diuji:

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis 1

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.444 ^a	.198	.097	1.202	.198	1.969	1	8	.198

a. Predictors: (Constant), Pre Tes Kelompok 1

Koefisien product moment yang diperoleh (r hitung) sebesar 0,444, sedangkan r tabel pada signifikansi 0,05 dan $N=10$ sebesar 0,632 (r tabel). Melihat hasil tersebut berarti r hitung $0,444 < r$ tabel 0,632, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan artian tidak ada hubungan yang signifikan antara latihan zig-zag menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Namun nilai R Square menunjukkan perubahan antara latihan zig-zag menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling sepak bola yaitu sebesar $0,198 \times 100 = 19,8\%$. Sehingga secara umum latihan latihan zig-zag menggunakan bola mampu meningkatkan 19,8% terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Selanjutnya uji paired sampel test digunakan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara latihan zig-zag menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling sepak bola, adapun hasilnya ialah sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Paired sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Tes Kelompok 1 – Pos Tes Kelompok 1	1.100	1.197	.379	.244	1.956	2.905	9	.017

Berdasarkan tabel diatas, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka dapat diputuskan yaitu terdapat perbedaan antara latihan Zig-Zag menggunakan bola terhadap Dribbling sepak bola, dan sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05 maka dapat diputuskan yaitu tidak terdapat perbedaan antara latihan Zig-Zag menggunakan bola terhadap Dribbling sepak bola. Oleh karena nilai Sig. (2-tailed) 0,017 < 0,05 maka sesungguhnya dapat dikatakan bahwa latihan Zig-Zag menggunakan bola terhadap Dribbling sepak bola terdapat perbedaan yang signifikan namun besaran signifikannya tetap mengacu pada hasil uji koefisien determinasi.

Uji Hipotesis 2

Pada uji hipotesis kedua yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan juggling terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola, adapun rumusan hipotesisnya yaitu sebagai berikut:

H₀ = Tidak berkontribusi dari metode latihan juggling terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

H₁ = Terdapat kontribusi dari hasil latihan juggling terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

Tabel 11. Uji Hipotesis 2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.409 ^a	.168	.063	1.224	.168	1.610	1	8	.240

a. Predictors: (Constant), Pre Tes Kelompok 2

Koefisien product moment yang diperoleh (r hitung) sebesar 0,409, sedangkan r tabel pada signifikansi 0,05 dan $N=10$ sebesar 0,632 (r tabel). Melihat hasil tersebut berarti r hitung $0,409 < r$ tabel 0,632, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan artian tidak ada hubungan yang signifikan antara latihan juggling terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Namun nilai R^2 menunjukkan perubahan antara latihan juggling terhadap keterampilan dribbling sepak bola yaitu sebesar $0,168 \times 100 = 16,8\%$. Sehingga secara umum latihan juggling hanya mampu meningkatkan 16,8% terhadap keterampilan dribbling sepak bola. Selanjutnya uji paired sampel test digunakan untuk mengukur apakah terdapat perbedaan antara latihan juggling terhadap keterampilan dribbling sepak bola, adapun hasilnya ialah sebagai berikut:

Tabel 12. Uji Paired Sample Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Tes Kelompok 2 – Pos Tes Kelompok 2	-.300	2.669	.844	-2.209	1.609	-.355	9	.730

Berdasarkan tabel diatas, jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka dapat diputuskan yaitu terdapat perbedaan antara latihan Zig-Zag menggunakan bola terhadap Dribbling sepak bola, dan sebaliknya jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka dapat diputuskan yaitu tidak terdapat perbedaan antara latihan Zig-Zag menggunakan bola terhadap Dribbling sepak bola. Oleh karena nilai Sig. (2-tailed) $0,730 > 0,05$ maka sesungguhnya dapat dikatakan bahwa latihan Juggling terhadap Dribbling sepak bola tidak terdapat perbedaan yang signifikan namun besaran signifikannya tetap mengacu pada hasil uji koefisien determinasi.

Uji Hipotesis 3

Uji hipotesis ketiga yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan juggling dan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola, adapun rumusan hipotesisnya yaitu sebagai berikut:

H_0 = Tidak berkontribusi dari metode latihan juggling dan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

H_1 = Terdapat kontribusi dari hasil latihan juggling dan zig-zag run menggunakan bola terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola.

Berikut ini adalah hasil uji hipotesisnya:

Tabel 13. Uji Independent Sample Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil Kelompok Zig-Zag & Juggling	Equal variances assumed	.015	.904	.000	18	1.000	.000	.566	-1.188	1.188
	Equal variances not assumed			.000	18.000	1.000	.000	.566	-1.188	1.188

Tabel diatas merupakan hasil uji independent sampel tes. Uji ini digunakan untuk mengukur perbedaan apakah terdapat perbedaan antara latihan zig-zag menggunakan bola dengan latihan juggling terhadap kemampuan dribbling pada pembelajaran sepak bola. Jika Sig (2-tailed) < 0.05 artinya terdapat perbedaan signifikan antara hasil Latihan Zig-Zag dan Juggling terhadap Dribbling dan sebaliknya jika Sig (2-tailed) > 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil Latihan Zig-Zag dan Juggling terhadap Dribbling. Oleh karena nilai Sig (2-tailed) 1,0000 > 0.05 artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan zig-zag menggunakan bola dan latihan juggling pada peningkatan kemampuan dribbling pada pembelajaran sepak bola. Berdasarkan nilai R Square pada hipotesis satu dan dua yang sudah disampaikan diatas bahwa latihan zig-zag memiliki nilai sebesar $0,198 \times 100\% = 19,8 \%$ dan latihan juggling memiliki nilai sebesar $0.168 \times 100\% = 16,8\%$. Oleh karena nilai R Square zig-zag (19,8%) > R Square juggling (16,8%) maka dapat disimpulkan bahwa yang lebih besar berkontribusi dalam keterampilan dribbling sepak bola ialah latihan zig-zag.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil antara zig-zag run menggunakan bola dan juggling terhadap meningkatkan dribbling dalam pembelajaran sepakbola diperoleh nilai R_{square} zig-zag sebesar 0.198, dan Adjusted R_{square} juggling sebesar 0.168, sehingga dapat disimpulkan bahwa R_{square}

zig-zag dan R_{square} juggling maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Artinya ada hubungan yang signifikan dari diberikan latihan zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam pembelajaran sepak bola, tetapi latihan zig-zag dan juggling itu terdapat pengaruh terhadap keterampilan dribbling. Tetapi, yang lebih banyak pengaruhnya adalah latihan zig-zag yang sebesar 19.8% dan juggling hanya sebesar 16.8%. Guru mempunyai andil besar dalam pencapaian prestasi siswa dalam kemampuan menggiring bola dalam sepak bola siswa. Seorang guru harus mampu memberi contoh dan memberikan motivasi kepada siswa-siswanya untuk dapat melakukan gerakan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola dengan baik dan hasil yang maksimal.

Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri IV Cimanggung, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang dengan populasi sebanyak 20 siswa yang kemudian diberi tes atau perlakuan dan pengukuran. Dengan demikian sebagai seorang guru yang baik harus mengetahui tentang zig-zag run menggunakan bola dan juggling dengan hasil kemampuan menggiring bola dalam sepakbola. Sehingga dengan keadaan siswa yang berbeda-beda, seorang guru dapat mengajarkan cara-cara kemampuan menggiring bola dalam sepakbola dengan mempertimbangkan keadaan setiap siswanya agar dapat menguasai materi yang diajarkan dengan mudah. Menurut penelitian (Sihite, 2015) Analisis hipotesis dari data pre-test dan data post-test hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola pada kelompok latihan zig - zag run menggunakan bola diperoleh thitung sebesar 6,82%. Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 13 sesuai dengan penelitian yang sebelumnya bahwa hasil yang mempengaruhi keterampilan dribbling yaitu kelompok yang diberikan latihan zig-zag run menggunakan bola.

Dalam peningkatan keterampilan dribbling ini tentunya ada program latihan yang baik dan pola latihannya yang teratur sama dengan pendapat menurut (Udam, 2017) bahwa "latihan yaitu cara kerja yang perlu diberikan secara sistematis, berkali-kali, berkesinambungan, dan semakin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat". Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa latihan yang dilakukan terus menerus dapat mempengaruhi keterampilan dribbling. Menurut penelitian relevan diatas bahwa latihan zig-zag run menggunakan bola mempengaruhi peningkatan keterampilan dribbling. Penelitian yang relevan (Artanayasa, 2014) Menentukan tabel t untuk $df = 78$ pada taraf signifikan 5% t tabel $t_{(0.95)}(78) = 1,67$ Dari hasil perhitungan diperoleh hitung tabel t t_{hitung} , maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti 28 bahwa kelincahan dribbling bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan juggling lebih baik daripada kelincahan dribbling bola mahasiswa yang mengikuti pelatihan berpasangan dalam permainan sepakbola. Bahwa berdasarkan hasil hipotesis yang telah diajukan pada tabel 11 sesuai dengan penelitian relevan yang sebelumnya bahwa latihan juggling bisa meningkatkan keterampilan dribbling pada pembelajaran sepakbola, walaupun terlihat biasa saja latihan juggling tetapi jika latihannya konsisten dan bebannya semakin di tambah

tentunya latihan juggling bisa meningkatkan keterampilan dribbling ini sesuai dengan pendapat (Artanayasa, 2014) bahwa “prinsip beban berlebih (overload principle) harus diterapkan kalau menginginkan efek yang positif terhadap latihan yang dilakukan, tanpa mengabaikan; intensitas, volume, frekuensi, berat takaran pelatihannya. Sama halnya dalam bermain sepakbola yang sifatnya kompetitif, harus mengedepankan kondisi fisik yang prima. Tetapi dipenelitian ini walaupun latihan zig-zag run menggunakan bola dan latihan juggling bisa sama-sama meningkatkan keterampilan dribbling, hanya latihan zig-zag run menggunakan bola yang lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan dribbling yaitu sebesar 19.8% ketimbang latihan juggling hanya sebesar 16.8%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab sebelumnya peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh model latihan juggling terhadap keterampilan dribbling sepakbola pada siswa kelas V SD Negeri Cimanggung IV sebesar 19.8%.
2. Ada pengaruh model latihan zig-zag menggunakan bola terhadap dribbling sepakbola pada siswa kelas V SD Negeri Cimanggung IV sebesar 16,8%.
3. Model latihan *zig-zag run menggunakan bola* lebih berpengaruh signifikan dari pada latihan *juggling* terhadap meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola siswa kelas V SD Negeri Cimanggung IV.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrochim, M. (2019). Pengaruh latihan juggling punggung kaki terhadap kemampuan passing menggunakan punggung kaki permainan sepakbola pada ekstrakurikuler sma negeri 5 samarinda tahun 2019. *CENDIKIA*, 2(2).
- 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).
- Artanayasa, I. W. (2014). Pengaruh pelatihan juggling terhadap kelincahan dribbling bola dalam permainan sepakbola mahasiswa jurusan penjaskesrek fok undiksha. *JURNAL PENJAKORA*, 1(1), 16–33.
- Dapat, M., & Bola, M. (2012). Pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 24-35.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).

- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi mata-kaki dan kelincihan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1–14.
- Nugroho, T. P. (2005). "Hubungan antara kecepatan dan kelincihan terhadap ketrampilan menggiring bola dalam sepak bola pada siswa lembaga pendidikan sepakbola atlas binatang semarang". Universitas Negeri Semarang.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *ComTech: Computer, Mathematics and Engineering Applications*, 5(2), 1110-1118.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2012). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(5).
- Sihite, R. (2015). Perbedaan pengaruh latihan slalom dribble menggunakan bola dan zig-zag run menggunakan bola terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada usia 13-14 tahun ssb putra melati tahun 2015. UNIMED.
- Taufik, M. S., & Penjas, F. (2019). Meningkatkan teknik dasar dribbling sepakbola melalui modifikasi permainan. *Maenpo*, 8(1), 26.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (ssb) immanuel usia 13-15 di kabupaten jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).