

P-ISSN ----

E-ISSN ----



Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020

HUBUNGAN ANTARA LARI ZIG-ZAG DENGAN KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLAKAKI SISWA SMP NEGERI 9 KUALA NAGAN RAYA

Muhammad syahril, Zikrul Rahmat dan Irfandi

Program Studi Pendidikan Jasmani
STKIP Bina Bangsa Getsempena

ABSTRAK

Berdasarkan uraian latar belakang maka pada kesempatan ini peneliti berkeinginan melakukan sebuah penelitian tentang Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap peningkatan Kelincahan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Kabupaten Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikembangkan oleh Arikunto (1990:115), yaitu "populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti". Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. Mengingat populasinya tidak terlalu banyak yaitu siswa laki-laki yang berjumlah 30 orang maka akan dijadikan sampel secara keseluruhan agar hasilnya lebih akurat. Dari rangkaian keseluruhan pelaksanaan tes lari zig-zag dan tes keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013, pada akhir pelaksanaan kegiatan dapat diperoleh dua tabel data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka kecapan dan kelincahan lari zig-zag dan taraf penguasaan keterampilan dasar menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci: Latihan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola

ABSTRACT

Based on the background, on this occasion conducted a study on the effect of zig-zag running on increasing dribbling agility in students of SMP Negeri 9 Kuala, Nagan Raya Regency, 2012/2013 academic year. The population is the entire object under study, this is in accordance with the opinion developed by Arikunto (1990:115), namely "the population is the entire object under study". The population in this study were all first grade students of SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya in the 2012/2013 academic year. When the population is not too much, namely male students who visit 30 people, it will be used as a whole sample so that the results are more accurate. From the overall series of zig-zag running tests and dribbling skills tests in the soccer game of SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya students in the 2012/2013 school year, at the end of the activity, two data tables can be obtained in quantitative form in the form of scores that produce speed and agility numbers. zigzag running and mastery of basic dribbling skills in the soccer game for students of SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya in the 2012/2013 school year.

Keywords: Zigzag running practice with dribbling skills

PENDAHULUAN

Cabang Permainan olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan di gemari seluruh lapisan masyarakat, boleh dikatakan tidak ada orang yang tidak kenal dengan olahraga yang satu ini, olahraga yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola di mainkan oleh pria, wanita, tua, muda dalam semua jenjang usia. Cabang olahraga permainan sepakbola sebagai salah satu wahana untuk latihan fisik di berbagai lapisan kehidupan dan pendidikan, karena cabang olahraga permainan sepakbola dapat menimbulkan kesenangan dan kepuasan bagi sipelaku juga dapat dimodifikasi sesuai tempat, alat dan waktu bermain, sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang belum terlatih sekalipun. Serta yang paling penting adalah tercapainya kepuasan, kegembiraan, persaudaraan, rasa kebersamaan bagi sipelakunya setelah melaksanakan aktivitas permainan.

Cabang olahraga permainan sepakbola yang telah memasyarakat di Indonesia selain dapat dijadikan sebagai olahraga pendidikan, prestasi juga dapat dijadikan sebagai olahraga rekreasi. Hampir dalam setiap acara pesta-pesta olahraga, mulai dari tingkat dusun, lingkungan, desa/gampong, sekolah-sekolah, sampai tingkat daerah, nasional, Regional, bahkan tingkat Internasional permainan sepakbola selalu dipertandingkan.

Permainan sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat perlu memainkan peran dalam pembangunan bidang keolahragaan seoptimal mungkin. Permainan sepakbola yang dilakukan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) adalah suatu kegiatan yang sangat kompleks, Lebih-lebih terkait dengan tuntutan bangsa dan negara akan prestasi sepakbola yang semakin menggema akan menambah beban pembinaan keseriusan induk organisasi tersebut. Untuk itu pembinaan permainan sepakbola harus dimulai pembinaannya dari usia potensial Sekolah Dasar, menengah terus berkelanjutan dan berkesinambungan dengan intensitas latihan yang terprogram, sistematis dan kontinyu dengan penambahan beban latihan.

METODE PENELITIAN

Populasi dan sampel

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti, hal ini sesuai dengan pendapat yang dikembangkan oleh Arikunto (1990:115), yaitu "populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti". Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas I SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. Mengingat populasinya tidak terlalu banyak yaitu siswa laki-laki yang berjumlah 30 orang maka akan dijadikan sampel secara keseluruhan agar hasilnya lebih akurat.

Instrumen Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian diadakan persiapan yang matang, agar penelitian bisa berjalan lancar dan mencapai hasil yang maksimal sesuai dengan apa yang diharapkan. Menetapkan unsur-unsur yang terkait dan menguji instrumen yang harus dipenuhi, agar layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian tersebut. Instrumen tes yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan dasar bermain sepakbola.

Keterampilan bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar di dalam permainan sepakbola untuk menguasai dan meningkatkan keterampilan teknik bermain sepakbola, dengan tujuan mengarahkan dan mengembang potensi pada masing-masing siswa.

Keterampilan dasar bermain sepakbola bertujuan untuk mengukur kemampuan melakukan menggiring sepakbola bagi siswa kelas 1 SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya. Validasi instrumen penelitian ini berupa *face validity*, yaitu konsep instrumen penelitian yang telah disusun, selanjutnya diperiksa dan dikonsultasikan kepada komisi pembimbing yang ahli dalam sepakbola.

Reliabilitas instrumen penelitian dengan menggunakan tes ulang (*test-retest*). Sebagaimana dikemukakan oleh Suharsimi, bahwa ; untuk tingkat reliabilitas suatu test dapat digunakan korelasi product moment, yaitu dengan mengkorelasikan hasil tes kedua dari masing-masing tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dari rangkaian keseluruhan pelaksanaan tes lari zig-zag dan tes keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013, pada akhir pelaksanaan kegiatan dapat diperoleh dua tabel data dalam bentuk kuantitatif berupa skor yang menghasilkan angka kecepatan dan kelincahan lari zig-zag dan taraf penguasaan keterampilan dasar menggiring bola pada permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. Data penelitian yang selanjutnya ditabulasikan ke dalam tabel berikut ini, untuk mencari analisis nilai rata-rata , analisis korelasi antara kelincahan lari zig-zag dengan keterampilan dasar menggiring bola bermain sepakbola pada siswa siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013, , Adapun untuk lebih Jelasnya hasil pengelohan data dapat di lihat pada analisis data berikut ini:

Tabel 4.1 Hasil tes kelincahan lari zig-zag pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013.

No	Nama	Hasil Tes (detik)	T-Score
1	Adi Januar	4,16	39,82
2	Andriyana	4,06	41,58
3	Agus Gunawan	4,20	39,12
4	Budian	3,15	57,54
5	Burnawi	4,12	40,53
6	Cut Husen	2,59	67,37
7	Deni Saputra	2,60	67,19
8	Fadli	3,50	51,40
9	Fahmi Idrus	3,44	52,46
10	Rizki Maulana	4,25	38,25
11	David	3,08	58,77
12	Ronal Bakri	4,01	42,46
13	Tarmizi	3,09	58,60
14	Basrah	3,26	60,18
15	Badi Ahmat	3,46	39,30
16	Roja Saputra	3,22	56,31
17	Pebrianto	3,05	59,30
18	Suhendra	3,00	60,18
19	Surianto	4,19	39,30
20	Wandi Abdi	4,30	37,37
21	Wardani	4,32	37,02
22	Zulkifli	3,60	49,65
Jumlah		78,65	1093,7

Tabel 4.2. Tes Keterampilan menggiring bola Bermain Sepakbola pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013.

No	Nama	Dribing (det)
1	2	5
1	Adi Januar	15,8
2	Andriyana	14,9
3	Agus Gunawan	12,2
4	Budian	14,3
5	Burnawi	14,6
6	Cut Husen	11,2
7	Deni Saputra	14,6
8	Fadli	12,5
9	Fahmi Idrus	16,2
10	Rizki Maulana	10,1
11	David	11,9
12	Ronal Bakri	11,9
13	Tarmizi	15,2
14	Basrah	14,4
15	Badi Ahmat	13,1
16	Roja Saputra	15,3
17	Pebrianto	12,9
18	Suhendra	13,7
19	Surianto	13,6
20	Wandi Abdi	15,0
21	Wardani	14,5
22	Zulkifli	14,5

Berdasarkan hasil tes keterampilan menggiring bola bermain sepakbola sebagaimana terdapat pada tabel 4.2. Selanjutnya dapat ditraspormasikan kedalam nilai T-Score sebagaimana terlihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 T-Score Tes Keterampilan menggiring bola Bermain Sepakbola pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013

No	Nama	Dribbling /(detik)	Rata - Rata
1	Adi Januar		67,4
2	Andriyana	15,8	62,6
3	Agus Gunawan	14,9	64,2
4	Budian	12,2	61,6
5	Burnawi	14,3	57,4
6	Cut Husen	14,6	63,8
7	Deni Saputra	11,2	66,2
8	Fadli	14,6	56,6
9	Fahmi Idrus	12,5	64,6
10	Rizki Maulana	16,2	67,0
11	David	10,1	60,8
12	Ronal Bakri	11,9	61,4
13	Tarmizi	11,9	60,2
14	Basrah	15,2	63,0
15	Badi Ahmat	14,4	52,2
16	Roja Saputra	13,1	58,8
17	Pebrianto	15,3	58,6
18	Suhendra	12,9	66,8
19	Surianto	13,7	64,4
20	Wandi Abdi	13,6	56,0
21	Wardani	15,0	52,4
22	Zulkifli	14,5	57,0
		14,5	
Jumlah			1342,8

2. Analisis Data Penelitian

Analisis Rata-rata

Berdasarkan nilai keterampilan T-Score sebagaimana terdapat dalam tabel 2 dan 3, selanjutnya dapat dianalisis nilai rata-rata sebagai berikut :

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{1093,7}{22} \\ &= 49,71 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum Y}{N} \\ &= \frac{1342,8}{22} \\ &= 61,03 \end{aligned}$$

Berdasarkan analisis data di atas, maka dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata kelincahan lari zig-zag siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013 adalah 49,71 sedangkan nilai rata-rata keterampilan menggiring bola permainan sepakbola adalah 61,03 atau pada tingkat klasifikasi baik.

Wirjasantosa (1984:317)

Analisis Koefisien Korelasi

Untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara Kemampuan lari Zig-Zag dengan ketrampilan menggiring bola permainan sepakbola, maka nilai tes yang telah diperoleh dari pengukuran lapangan yang sudah ditabulasikan ke dalam tabel

selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus koefisien korelasi product moment. Adapun perhitungannya sebagai berikut

Tabel 4.4 Perhitungan Korelasi kemampuan lari zig-zag dengan Keterampilan menggiring bola permainan Sepakbola Pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013

Indek	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	2	3	4	5	6
1	39,82	67,4	1585,63	4542,76	2683,87
2	41,58	62,6	1728,90	3918,76	2602,91
3	39,12	64,2	1530,37	4121,64	2511,50
4	57,54	61,6	3310,85	3794,56	3544,46
5	40,53	57,4	1642,68	3294,76	2326,42
6	67,37	63,8	4538,71	4070,44	4298,21
7	67,19	66,2	5414,50	4382,44	4447,98
8	51,40	56,6	2641,96	3203,56	2909,29
9	52,46	64,6	2752,05	4173,16	3388,92
10	38,25	67,0	1463,06	4489,00	2562,75
11	58,77	60,6	3453,91	3672,36	3561,46
12	42,46	61,4	1802,85	3769,96	2607,04
13	58,60	60,2	3433,96	3624,04	3527,72
14	60,18	63,0	3621,63	3969,00	3503,43
15	39,30	52,2	1544,49	2724,84	2720,14
16	56,31	58,8	3170,81	3457,44	3311,03
17	59,30	58,6	3516,49	3433,96	3474,98
18	60,18	66,8	3	4462,24	4020,02
19	39,30	64,4	9	4147,36	2530,92
20	37,37	56,0	1	3136,00	2092,72
21	37,02	52,4	8	2745,76	1939,85
22	49,65	57,0	2	3249,00	2830,05
Jumlah	1093,7	870,1	08	82838,04	67895,62

$$\begin{aligned}
r_{xy} &= \frac{N\sum X - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{(N\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}} \\
&= \frac{22 \times 1093,7 - (1093,7)(870,1)}{\sqrt{\{(22 \times 57551,08) - (1093,7)^2\} \{(22 \times 57551,08) - (870,1)^2\}}} \\
&= \frac{24061,4 - 951628,37}{\sqrt{\{1266123,76 - 1196179,69\} \{1266123,76 - 757074,01\}}} \\
&= \frac{927566,97}{(69944,07) - (509049,75)} \\
&= \frac{927566,97}{439105,68} \\
&= 2,1124 \\
&= \mathbf{2,11}
\end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan dan pengolahan data tersebut diatas, maka diperoleh hasil koefisien korelasi antara Kemampuan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013,. adalah sebesar 2,11

3. Pembuktian Hipotesis

Untuk membuktikan hipotesis yang telah dirumuskan diterima atau ditolak kebenarannya, penulis menggunakan rumus uji signifikansi sebagai berikut :

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

$$= 2,11 \frac{22 - 2}{1 - 2,11^2}$$

$$= 2,11 \frac{20}{3,4521}$$

$$= 2,11 \times 5,793574$$

$$= 12,166507$$

$$= 12,22$$

Jika t hitung lebih besar atau sama dengan t tabel, maka hipotesis yang dirumuskan diterima kebenarannya, sebaliknya jika t hitung lebih kecil dari t tabel, maka hipotesis yang di ajukan ditolak kebenarannya.

Berdasarkan perhitungan di atas, maka diperoleh t hitung sebesar 12,22. Sedangkan t tabel dengan derajat kebebasan $22 - 2$ ($df = N - 2$) pada taraf signifikansi 0,50 atau alpha 5% adalah sebesar 1,72. Hal ini berarti t hitung lebih besar dari t tabel. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan kelincahan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola pada Permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013.

4. Pembahasan Penelitian

Dari hasil pengolahan data tes di atas, menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki Kelincahan kecepatan lari zig-zag yang baik akan dapat menunjang keterampilan bermain sepakbola dengan baik.

Hal ini terbukti dari hasil pengolahan data yang telah penulis lakukan pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. Yaitu dengan nilai rata-rata kecepatan kelincahan lari zig-zag 49,71 dan nilai rata-rata keterampilan menggiring bola

bermain sepakbola sebesar 61,03. Maka untuk keterampilan menggiring bola sepakbola tergolong dalam klasifikasi Baik.

Dari uraian-uraian tersebut di atas, menunjukkan bahwa untuk menunjang dan meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola sangat dibutuhkan tingkat Kecepatan dan kelincihan lari zig-zag yang baik. Dengan memiliki tingkat kecepatan kelincihan lari zig-zag yang baik, maka penguasaan teknik - teknik dasar menggiring bola dan keterampilan dasar bermain sepak bola akan semakin baik.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincihan kecepatan lari zig-zag merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan dan mempengaruhi untuk meningkatnya kelincihan menggiring bola dalam cabang olahraga permainan sepakbola.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1.1 Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kelincihan kecepatan lari zig-zag dengan keterampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola pada siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013 5.
- 1.2 Tingkat keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 9 Kuala Nagan Raya tahun pelajaran 2012/2013. dengan nilai rata-rata 60,03 Sedangkan nilai rata-rata kecepatan kelincihan lari zig-zag sebesar 49,71, dengan kategori Baik.

2. Saran-saran

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat kiranya dijadikan bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga sepakbola, yaitu:

- 2.1 Untuk memperoleh hasil yang baik dalam cabang olahraga sepakbola para Guru, pembina, pelatih olahraga, perlu memperhatikan peningkatan kelincihan yang merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang keterampilan bermain sepakbola.
- 2.2 Kapasitas anaerobik sangat besar peranannya dalam cabang olahraga permainan sepakbola. Oleh karena itu perlu diadakan bentuk-bentuk latihan Seperti lari zig-zag, lari hilir mudik, fartlek untuk meningkatkan untuk

meningkatkan kelincahan, sehingga prestasi bermain sepakbola yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.

- 2.3 Bahwa dengan hasil penelitian ini dapat menambah khasanah bagi Pengembangan ilmu pengetahuan olahraga serta perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang masalah ini, sehingga prestasi sekolah di tingkat daerah maupun tingkat Nasional pada umumnya akan mencapai maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S (1990), *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Abdullah. Arma, (1980) , *Olahraga Untuk Pelatih Pembina dan penggemar* , PT. Ida Mayu Press: Jakarta.
- Bompa. (1990). *Theory and Methodology of Training, The Key To Athletic Performance*. Kendall/hunt Publishing Company: Iowa.
- Coever. W, (1987), *Sepakbola Program Pembinaan Pemain* , Ideal, PT. Gramedia: Jakarta.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, (1993), *Teori Pelatih Mengajar Olahraga*: Jakarta.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek-aspek Psychologis Dalam Coaching*, P2LPTK : Jakarta.
- Jones. Ken, (1988) , *sepakbola* , PT.Dian Rakyat: Jakarta.
- Joyner, (1993), *Toward and Understanding of Human Performance* , First Edition , Mouvement Publication , Inthaca: New York.
- Kosasih. Engkos, 91993), *Olaraga Teknik dan Metodik*, Akademi Pressindo: Jakarta.
- Lutan, R. (1988). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Salah . Affan (1979), *Tuntunan sepakbola Untuk Anak-anak Remaja*, CV. Akamonma: Jakarta.
- Soekarman. R , (1987), *Dasar-dasar Olahraga Untuk Pelatih, Pembina dan Atlet* , PT . Indra Mayu Press : Jakarta.Sudjana, (1989), *Metode Statistika*, Edisi Tarsito:Bandung.
- Sumosardjuno, (1994), *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Yusuf, K. (1982). *Sepakbola Indonesia*. PT. Gramedia: Jakarta.
- Abraham,Amit.(2004), *Mengembangkan Kepribadian dengan Berpikir Positif*, Asnawi,Surabaya: Diglossia Media
- Bompa, Ph.D, Tudor O. (1994), *Theory And Methodology Of training*, departement of Physical Education york University Toronto, Ontario Canada.
- Wirjasantantosa, Ratal.(1984) "*Superoisi Pendidikan Olahraga*" , Universitas Indonesia (UI.Press)

Jef Sneyers. (2002) *Sepak bola Latihan dan strategi bermain*, PT.Remaja RosdaKarya
Bandung.

Harsuki (2003), *Perkembangan Olahraga Terkini*, PT Raja Grapindo Persada,
Jakarta.