

Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Jamalul Insan^{1*}, Iyakrus², Herri Yusfi³

Universitas Sriwijaya, Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM 32 Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir (OI), Indonesia, 30662.

¹ jamalulinsan818@gmail.com*; ² iyakrusanas@yahoo.com; ³ herriyusfi@fkip.unsri.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received 2021-12-13

Revised 2021-12-15

Accepted 2022-01-31

Keywords

20 Meter Sprint Practice
Speed
Dribbling
Football

Kata kunci

Latihan Lari (*Sprint*) 20 m
Kecepatan Menggiring Bola
Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of 20 meter sprint training on the speed of dribbling in the Tanjung Batu Soccer club soccer athletes. The method used in this research is a quasi experiment in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were all athletes at the Tanjung Batu Soccer club, totaling 30 people. The sample in this study were 30 people. The instrument in this study was a dribbling speed test. Data were taken from the pretest (pretest) and the final test (posttest). The treatment in this study was a 20 meter sprint exercise for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and analysis of hypothesis testing data, it is known that $t_{count} (22.21) > t_{table} (1.70)$, then $t_{count} > t_{table}$ so that H_1 is accepted and H_0 is rejected. The H_1 statement is that there is an effect of 20 meter sprint training on the speed of dribbling for athletes at the Tanjung Batu Soccer club. The implication of this research is that the 20 meter sprint exercise can be used as a form of exercise to increase the speed of dribbling in soccer games.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Abstrak

Penelitian ini dimaksudkan agar dapat mengetahui pengaruh latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada atlet sepak bola club Tanjung Batu Soccer. Jenis penelitian yaitu *quasy experiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet club Tanjung Batu Soccer yang berjumlah 30 atlet. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecepatan menggiring bola (*dribbling*). Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui $t_{hitung} (22,21) > t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Pernyataan H_1 tersebut yaitu terdapat pengaruh latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet club Tanjung Batu Soccer. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan lari (*sprint*) 20 meter mampu digunakan menjadi bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam sepak bola.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Olahraga menjadi suatu pilar menggapai kemenangan bangsa. Pengelolaan olahraga tidak bisa dilaksanakan secara memfokuskan atau mengutamakan di salah satu tempat saja. "Maju bersama

menuju Kejayaan" adalah kalimat untuk dilaksanakan (Yusfi dkk, 2019: 78). Salah satu cabang olahraga yang menarik perhatian adalah sepak bola. Hartati dkk (2020: 39) sepak bola adalah suatu permainan menarik yang disebabkan keterampilan pemain dalam bermain sepak bola di lapangan, termasuk pada saat menggiring bola (*dribbling*) yang menarik perhatian orang – orang disekitar. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Daryanto & Hidayat (2015: 204) yaitu pemain sepak bola diwajibkan menguasai beberapa teknik sepak bola yang baik dan benar seperti menggiring bola, menyundul bola, mengontrol bola, menendang bola dan menembak bola. Jika pemain sudah menguasai teknik dalam permainan sepak bola dengan baik dan menguasai teknik paling mendasar yaitu menggiring bola (*dribbling*) dengan baik maka perlu dikembangkan dengan latihan. Salah satu bentuk latihan yang tepat yaitu latihan lari (*sprint*) 20 m yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.

Latihan lari (*sprint*) 20 m merupakan lari jarak sedikit karena dengan jarak 20 meter dan dilakukan secepat mungkin. Menurut Purnomo & Dapan (2013: 42) tujuan latihan ini yaitu agar dapat meningkatkan kecepatan maksimal, penyelenggaraannya yaitu dengan memberi tanda 20 meter dan menggunakan awalan atau disesuaikan dengan kondisi lapangan. Pelari dihimbau agar berlari dengan cepat melampaui batas yang diarahkan. Namun, teknik yang paling utama dipelajari sebaiknya adalah menggiring bola (*dribbling*) karena memudahkan mempelajari teknik lainnya dalam sepak bola. Menurut Khaeruddin (2019: 4) menggiring bola merupakan teknik yang dilakukan dengan gerakan membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan kaki.

Berdasarkan uraian di atas, hasil observasi peneliti yaitu tes langsung di lapangan pada kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) di club Tanjung Batu *Soccer* terdapat beberapa permasalahan yang ditemui, yaitu atlet Club Tanjung Batu *Soccer* belum menguasai kecepatan saat berlari atau *sprint* yang masih kurang dan ketika latihan berlangsung dalam melakukan gerakan teknik menggiring bola (*dribbling*) terdapat 11 pemain (36,6%) yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) dengan benar dan cepat dan 19 pemain (63,3%) yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) salah sehingga kurang cepat dan mudah direbut lawan karena belum menguasai. Dari hasil tersebut diketahui bahwa atlet club Tanjung Batu *Soccer* kurang baik dalam yang melakukan teknik gerakan menggiring bola (*dribbling*) pada permainan sepak bola. Sehingga perlu diterapkan latihan yang tepat dan menjadi solusi permasalahan tersebut yaitu dengan bentuk latihan lari (*sprint*) 20 meter agar dapat meningkatkan kecepatan atlet club Tanjung Batu *Soccer* teknik menggiring bola (*dribbling*). Oleh sebab itu, penelitian ini dapat menjadi alternatif dalam proses latihan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) karena jarak yang di tempuh dalam lari *sprint* di minimalisir menjadi 20 m sedangkan mayoritas penelitian pada umumnya menggunakan jarak 50-200 m.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berkeinginan melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola Club Tanjung Batu *Soccer*”.

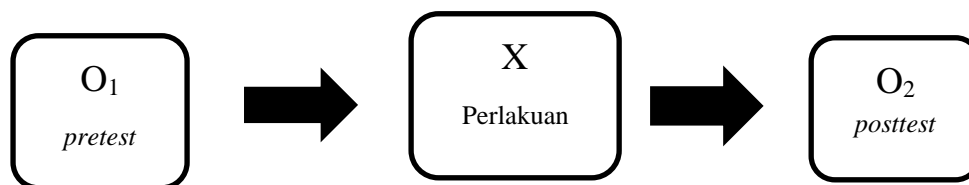
METODE

a. Jenis Penelitian

Metode yang dipakai yaitu *quasy eksperiment* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dimaksudkan agar dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel atau *independent variables* dan *dependen variables* (Sugiyono, 2019 : 114).

b. Rancangan Penelitian

Langkah awal yang dilaksanakan yaitu tes awal (*pretest*), lalu dilaksanakan latihan dalam jangka waktu 6 minggu, yang dilanjutkan dengan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan sebelum dan setelah latihan. Setelah latihan tersebut diberikan, maka akan terlihat keterkaitan sebab akibat sebagai pengaruh latihan yang dilakukan. Adapun penjelasan rancangan penelitian melalui gambar sebagai berikut.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Sumber: Sugiyono (2019: 115)

Keterangan:

- O₁ = Pengukuran *pretest* (*dribbling*)
- X = Perlakuan (Latihan lari (*sprint*) 20 meter)
- O₂ = Pengukuran *posttest* (*dribbling*)

c. Teknik Pengambilan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 September s/d 24 Oktober 2021. Setelah diberi latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, intensitas latihan 80-90% kemudian dilakukan tes kecepatan menggiring bola (*dribbling*) kembali sebagai tes akhir (*posttest*) untuk melihat peningkatan antara hasil tes awal (*pretest*) dengan hasil tes akhir (*posttest*). Teknik analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji T (test), langkah-langkahnya:

1. Pengujian normalisasi data
2. Pengujian hipotesis

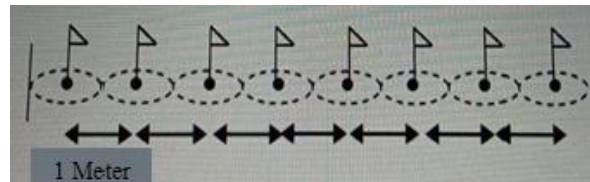
d. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian
Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet club Tanjung Batu Soccer yang berjumlah 30 atlet.
2. Sampel Penelitian

Pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling*, dimana teknik penentuan sampel bila seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2019: 124). Sampel pada penelitian yakni berjumlah 30 atlet.

e. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam pengumpulan data yaitu tes kecepatan dalam menggiring bola (*dribbling*). Dibawah ini adalah gambar instrumen tes *dribbling* untuk mengetahui kecepatan menggiring bola.



Gambar 3.2. Instrumen Tes *Dribbling*

Sumber: Irianto, dkk (2010: 3)

Tabel 1. Norma dribbling

Kategori	Putra
Baik sekali	$\leq 15,32$ detik
Baik	15,32 – 18,50 detik
Sedang	18,53 – 21,71 detik
Kurang	21,74 – 24,89 detik
Kurang Sekali	$> 24,92$ detik

Sumber: Aryadie Adnan dalam Ikhsan, dkk. (2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil

Hasil penelitian terhadap 30 sampel pada club Tanjung Batu *Soccer*, berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) diketahui bahwa hasil menggiring bola pada atlet club Tanjung Batu *Soccer* dengan melampaui *cone* didapat waktu tercepat yaitu 17,51 dan waktu terlama adalah 25,36, dengan rata-rata 23,31. Sesudah diberi perlakuan berupa latihan lari (*sprint*) 20 meter selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan kecepatan dalam menggiring bola rata-rata sebesar 3,73 dari peningkatan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga waktu tercepat tes akhir (*posttest*) adalah 15,19 dan waktu terlama adalah 21,87, dengan rata-rata 19,58.

Tabel 2. Distribusi Data Hasil *Pretest* Menggiring Bola

Variabel	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Rentang	Mean	Standar Deviasi
Kecepatan	30	17,51	25,36	7,85	23,31	73,72

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa hasil *pretest* menggiring bola (*dribbling*) diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 23,31, standar deviasi adalah 73,72, waktu tercepat adalah 17,51 dan waktu terlama 25,36 dan rentangnya adalah 7,85.

Tabel 3. Distribusi Data Hasil *Posttest* Menggiring Bola

Variabel	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Rentang	Mean	Standar Deviasi
Kecepatan	30	15,19	21,87	6,68	19,58	55,92

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa hasil *posttest* menggiring bola (*dribbling*) diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 19,58, standar deviasi adalah 55,92, waktu tercepat adalah 15,19 dan waktu terlama 21,87 dan rentangnya adalah 6,68.

Tabel 4. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Menggiring Bola

Hasil	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Mean	Kenaikan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	17,51	25,36	23,31	3,73
<i>Posttest</i>	30	15,19	21,87	19,58	

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa terdapat perbandingan dari nilai *pretest* dan *posttest* kecepatan menggiring bola, nilai waktu tercepat adalah 17,51, waktu terlama 25,36, rata-rata *pretest* adalah 23,31 dan waktu tercepat adalah 15,19 dan waktu terlama 21,87, nilai rata-rata *posttest* adalah 19,58. Sehingga terjadi kenaikan hasil rata-rata dari *pretest* hingga ke *posttest* yaitu sebesar 3,73.

b. Pembahasan

Berdasarkan prosedur penelitian diperlukan pembahasan untuk membahas hasil penelitian yang tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data pengaruh dari latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet club tanjung batu *soccer* dengan kriteria yakni: Latihan dilakukan 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu sesuai dengan pendapat Harsono (2015: 14) efisiensi gerakan sesudah 6 minggu latihan tujuannya yaitu guna pertumbuhan

mental, pikiran dan tubuh dari pusat sistem syaraf sebelum permulaan musim latihan di waktu selanjutnya. Menurut Fauzi (2020) menjadi atlit sepak bola professional (berkualitas) tidak bisa dengan ungkapan kata-kata saja, tetapi harus adanya upaya yang maksimum dari pemerintahan, pembina, dan juga atletnya. Sedangkan Komarodin (2011: 1) mengemukakan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang sangat terkenal dan digemari semua kalangan usia dan semua gender. Atlet sepakbola memerlukan latihan lari (*sprint*) 20 meter untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola. Latihan lari (*sprint*) 20 m merupakan lari jarak sedikit karena dengan jarak 20 meter dan dilakukan secepat mungkin. Menurut Purnomo & Dapan (2013: 42) tujuan latihan ini yaitu agar dapat meningkatkan kecepatan maksimal, penyelenggaraannya yaitu dengan memberi tanda 20 meter dan menggunakan awalan atau disesuaikan dengan kondisi lapangan. Pelari dihimbau agar berlari dengan cepat melampaui batas yang diarahkan. Menurut Iyakrus (2012) tujuan dan sasaran inti Latihan adalah agar dapat membantu mengembangkan *skill* kemampuan dan prestasi optimal dengan empat aspek yaitu tubuh, gerakan, strategi dan mental. Kemudian Mariyono dkk (2017: 67) berpendapat *dribbling* merupakan suatu gerakan atau *skill* penting yang perlu dimiliki dimana pemain harus membawa bola ke arah depan, samping dan belakang. Oleh karena itu menggiring bola membutuhkan kecepatan. Kecepatan adalah *skill* untuk melaksanakan gerak yang sama dengan berurutan dengan waktu yang sedikit, atau kemampuan untuk mencapai jarak dalam waktu yang sedikit (Widiastuti, 2011: 114).

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) diketahui bahwa hasil menggiring bola pada atlet club Tanjung Batu Soccer dengan melampaui *cone* didapat waktu tercepat adalah 17,51 dan waktu terlama adalah 25,36, dengan rata-rata 23,31. Setelah melakukan latihan lari (*sprint*) 20 meter dalam 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan kecepatan dalam menggiring bola (*dribbling*) rata-rata sebesar 3,73 dari perbedaan tes awal (*pretest*) ke tes akhir (*posttest*). Sehingga waktu tercepat tes akhir (*posttest*) adalah 15,19 dan waktu terlama adalah 21,87, dengan rata-rata 19,58. Setelah pengujian prasyarat data *pretest* dan *posttest* diketahui normal, maka dilakukan uji hipotesis. Kriteria pengujiannya yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel} (\alpha - 1)$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1 - \alpha)$, dimana $t_{1 - \alpha}$ adalah t yang terdapat pada tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$ dan peluang $(1 - \alpha)$. Jika diperoleh t_{hitung} 22,21 dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) maka dapat dihitung nilai t_{tabel} , karena $dk = 29$ dan nilai pada tabel tersebut adalah 1,70. Karena bentuk latihan dan tujuan penelitian yang sama hasil penelitian ini dikatakan sejalan dengan penelitian Safta Budiansyah (2018) dengan judul Pengaruh Latihan Sprint 30 M Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 2 Palembang. Hasil penelitian Safta Budiansyah tersebut menunjukkan peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 0,45 detik. Hal ini juga dapat diketahui dari hasil hitung uji t diperoleh nilai sig. (p) $0,000 <$ dari taraf sig. uji (α) 0,05 dan nilai t_{hitung} (4,387) $>$ t_{tabel} (2,045) yang artinya bahwa H_a diterima yaitu “Ada Pengaruh Latihan Sprint 30 M Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP N 2 Palembang”. Temuan dalam

penelitian ini yaitu setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan sprint 30 meter dalam 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata mengalami peningkatan dari *pretest* ke *posttest* sebesar 0,41 detik.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui $t_{hitung}(22,21) > t_{tabel}(1,70)$, maka terdapat perbandingan spesifik antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*). Oleh sebab itu, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Pernyataan H_1 yakni “Terdapat Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) pada Atlet Club Tanjung Batu Soccer”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data, hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat perbedaan rata-rata sebesar 3,73. Dan setelah dilakukan uji hipotesis, dengan taraf signifikansi 0,05 $t_{hitung} 22,21$ sedangkan $t_{tabel} 1,70$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet club Tanjung Batu Soccer dan latihan lari (*sprint*) 20 meter efektif dan dapat digunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepakbola. Peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambahkan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan jangka panjang agar penelitian lebih akurat. Implikasi pada penelitian ini yaitu latihan lari (*sprint*) 20 meter mampu digunakan menjadi bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dalam sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 2012-12.
- Fauzi, M. S. (2020). Penerapan Shooting Bola ke Gawang dan Shooting Bola dengan Sasaran Terhadap Akurasi Shooting Atlet (SSB) Harbi. *Jendela Olahraga*, 5(1), 42-51.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartati dkk. (2020). Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Jurnal Altius: jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Vol.9 No.1, 38-46.
- Ikhsan, Yolanda & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1 (3), 1307-1320.
- Irianto, T. (2019). *Pelatihan Kecepatan*. ULM Repository Radar Banjarmasin.
- Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1-6.
- Khaeruddin, Wahyu. (2019). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Makassar*. 1-9.
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya pada Beberapa Cabang Olahraga. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 1(1), 13-16.
- Mariyono dkk. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *JPES: Journal Physical Education and Sports*. Vol.6 No.1, 66-71.
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

- Safta Budiansyah. (2018). *Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 2 Palembang*. FKIP. Universitas Sriwijaya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan PUSLATDA Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan Dalam Menghadapi PON Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).