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

Jamalul Insan1, Iyakrus2, Herri Yusfi3

Universitas Sriwijaya

1 [jamalulinsan818@gmail.com](mailto:jamalulinsan818@gmail.com), 2 iyakrusanas@yahoo.com, 3 [herriyusfi@fkip.unsri.ac.id](mailto:herriyusfi@fkip.unsri.ac.id)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ARTICLE INFO |  | ABSTRACT |  |
| **Article history**  Received  Revised  Accepted |  | *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 amounted to 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 tcount (22.21) > ttable (1.70), then tcount > ttable so that H1 is accepted and H0 is rejected. The H1 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.*  https://licensebuttons.net/l/by-sa/3.0/88x31.pngThis is an open access article under the [CC–BY-SA](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license. |  |
| **Keywords**  *Football,*  *20 Meter Sprint Practice, Dribbling, Speed* |
|  |  | **Abstrak** |
| **Kata kunci**  Sepak Bola,  Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter, Menggring Bola (*Dribbling*), Kecepatan |  | Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari (*sprint*) 20 meter terhadap kecepatan menggring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola club Tanjung Batu Soccer. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan bentuk *one group* *pretest-posttes*t *design.* Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet club Tanjung Batu Soccer yang berjumlah 30 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini adalah tes kecepatan menggiring bola (*dribbling).* Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan lari (*sprint*) 20 meter selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data uji hipotesis diketahui thitung (22,21) > ttabel (1,70), maka thitung > ttabel sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Pernyataan H1 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 dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan menggring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola.  Artikel ini open akses sesuai dengan lisesni [CC–BY-SA](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)https://licensebuttons.net/l/by-sa/3.0/88x31.png |  |

Olahraga merupakan salah satu pilar menuju kejayaansuatu bangsa. Pembinaan olahraga tidak dapat dilakukan secara sentralistik atau terpusat disuatu daerah saja. "Maju bersama menuju Kejayaan" merupakan kalimat untuk ditindak lanjuti (Yusfi dkk, 2019: 78). Sepak bola merupakan cabang olahraga yang banyak diminati dan dicintai semua kalangan usia. Sepak bola menjadi olahraga yang membantu individu agar lebih bekerja sama, bertanggung jawab, percaya diri, jujur, sportif dan mengambil keputusan dengan baik. Menurut Hartati dkk (2020: 39) sepak bola merupakan salah satu permainan menarik yang disebabkan keterampilan pemain dalam bermain sepak bola di lapangan, termasuk pada saat menggiring bola (*dribbling*) yang menarik perhatian orang – orang disekitar. Sepak bola merupakan permainan antara 2 tim yang masing – masing tim terdiri dari 11 orang yakni 10 orang pemain dan 1 penjaga gawang yang juga membutuhkan kerjasama tim yang baik. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Daryanto & Hidayat (2015: 204) yaitu pemain sepak bola diwabjikan menguasai beberapa teknik sepak bola dengan 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 meter yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) sehingga tidak mudah direbut oleh lawan.

Latihan lari (*sprint*) 20 meter merupakan lari jarak pendek karena dengan jarak 20 meter dan dilakukan secepat mungkin. Menurut Purnomo & Dapan (2013: 42) Tujuan latihan ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum, pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan. 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 titik ke titik yang lain menggunakan kaki.

Berdasarkan kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Cabang Olahraga (Pengganti KKN) di club Tanjung Batu terdapat beberapa permasalahan yang ditemui, terutama pada saat menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan sepak bola. Atlet Club Tanjung Batu Soccer belum menguasai kecepatan saat berlari atau *sprint* yang masih kurang. Hasil observasi yang dilakukan Soccer peneliti yaitu tes langsung di lapangan dan pada saat latihan terhadap siswa club Tanjung Batu Soccer pada saat 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. 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 meningkatkat kecepatan atlet club Tanjung Batu Soccer teknik menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan uraian di atas, peneliti berkeinginan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Lari (*Sprint*) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola Club Tanjung Batu Soccer”.

# METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan bentuk *one group* *pretest-posttes*t *design.* Menurut Sugiyono (2019 : 114) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat (*independent variables* dan *dependen variables*). Langkah awal yang dilakukan yaitu pengukuran (*pretest*), kemudian dilakukan perlakuan dalam jangka 6 minggu, yang selanjutnya diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) untuk melihat perubahan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Metode eksperimen merupakan metode pemberian perlakuan atau penggunaan suatu gejala yang disebut latihan. Setelah latihan tersebut diberikan, maka akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh latihan yang dilakukan. Adapun penjelasan rancangan penelitian melalui gambar sebagai berikut.

O1

*pretest*

X

Perlakuan

O2

*posttest*

**Gambar 1. Rancangan Penelitian**

**Sumber: Sugiyono (2019: 115)**

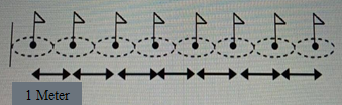
Keterangan:

O1 = Pengukuran *pretest* (*dribbling*)

X = Perlakuan (Latihan lari (*sprint*) 20 meter)

O2 = Pengukuran *posttest* (*dribbling*)

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September s/d 24 Oktober 2021. Setelah diberi perlakuan 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 perbandingan antara hasil tes awal (*pretest*) dengan hasil tes akhir (*posttest*). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet club Tanjung Batu Soccer yang berjumlah 30 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes kecepatan dalam menggiring bola *(dribbling)*. Dibawah ini adalah gambar instrumen tes *dribbling* untuk mengukur kecepatan menggiring bola.



**Gambar 3.2. Instrumen Tes *Dribbling***

**Sumber: Irianto, dkk (2010: 3)**

**Tabel 1.** Norma dribbling

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategori** | **Putra** |
| Baik sekali | ≤ 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)**

Teknik analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah uji T (test), langkah-langkahnya:

1. Uji normalitas data

2. Uji hipotesis

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 30 sampel pada club Tanjung Batu Soccer, berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil menggiring bola pada atlet club Tanjung Batu Soccer dengan melewati *cone* diperoleh waktu tercepat adalah 17,51 dan waktu terlambat adalah 25,36, dengan rata-rata 23,31. Setelah diberi perlakuan berupa latihan lari *(sprint)* 20 meter selama 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 terlambat adalah 21,87, dengan rata-rata 19,58.

**Tabel 2.** Distribusi Data Hasil *Pretest* Menggiring Bola

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

Berdasarkan tabel 2, dapat 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 terlambat 25,36 dan rentangnya adalah 7,85.

**Tabel 3.** Distribusi Data Hasil *Posttest* Menggiring Bola

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

Berdasarkan tabel 3, dapat 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 terlambat 21,87 dan rentangnya adalah 6,68. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hasil** | **N** | **Waktu Tercepat** | **Waktu Terlambat** | ***Mean*** | **Kenaikan *Mean Pretest* dan *Posttest*** |
| ***Pretest*** | 30 | 17,51 | 25,36 | 23,31 | 3,73 |
| ***Posttest*** | 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 terlambat 25,36, rata-rata *pretest* adalah 23,31 dan waktu tercepat adalah 15,19 dan waktu terlambat 21,87, nilai rata-rata *posttest* adalah 19,58. Sehingga terjadi peningkatan hasil rata-rata dari *pretest* hingga ke *posttest* yaitu sebesar 3,73.

Berdasarkan kriteria penelitian diperlukan pembahasan untuk menyusul hasil penelitian yang akan dibahas tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data Pengaruh latihan lari *(sprint)* 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola *(dribbling)* pada atlet club tanjung batu soccer dengan kriteria sebagai berikut: Penelitian ini dilakukan 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sejalan dengan pendapat Harsono (2015: 14) efiensi teknik setelah 6 minggu latihan tujuannya ialah guna regenerasi fisiologis - psikologis dari pusat sistem syaraf atau *central nervous sistem* (CNS) sebelum permulaan musim latihan di tahun berikutnya. Menurut Fauzi (2020) menjadi atlit sepak bola professional (berkualitas) tidak bisa dengan ungkapan dengan kalimat saja, tetapi perlu adanya upaya yang maksimal dari pemerintah, pelatih, dan juga atlitnya. Sedangkan Komarodin (2011: 1) mengemukakan bahwa sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal dan digemari semua kalangan usia baik laki-laki maupun perempuan. Atlet sepakbola memerlukan latihan lari *(sprint)* 20 meter untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola. Latihan lari *(sprint)* 20 meter merupakan lari jarak pendek karena dengan jarak 20 meter dan dilakukan secepat mungkin. Menurut Purnomo & Dapan (2013: 42) Tujuan latihan ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum, pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 20 meter dan gunakan awalan atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan. Menurut Iyakrus (2012) tujuan dan sasaran inti Latihan adalah agar dapat membantu mengembangkan *skill* kemampuan dan prestasi optimal dengan empat aspek yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Kemudian Mariyono dkk (2017: 67) berpendapat *dribbling* adalah salah satu teknik atau *skill* penting yang harus dikuasai dimana pemain harus membawa bola ke arah depan, samping dan belakang. Oleh karena itu menggiring bola membutuhkan kecepatan. Menurut Widiastuti (2011: 114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan Gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) menunjukkan bahwa hasil menggiring bola pada atlet club Tanjung Batu Soccer dengan melewati *cone* diperoleh waktu tercepat adalah 17,51 dan waktu terlambat adalah 25,36, dengan rata-rata 23,31. Setelah diberi perlakuan berupa latihan lari *(sprint)* 20 meter selama 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 terlambat adalah 21,87, dengan rata-rata 19,58. Setelah di uji data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan “uji t”. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu tolak H0 jika thitung < ttabel ( - 1), dan terima H1 jika thitung> ttabel (1-), dimana t 1- adalah t yang terdapat pada tabel distribusi t dengan dk = n – 1 dan peluang (1-). Jika diperoleh thitung 22,21 dengan dk = 30 – 1 = 29 dan taraf kepercayaan 0,95 ( = 0,05) maka dapat dihitung nilai ttabel, karena dk = 29 dan nilai pada tabel tersebut adalah 1,70. Sejalan dengan penelitian Safta Budiansyah (2018) dengan judul Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP Negeri 2 Palembang. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata –rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 0,45 detik. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil hitung uji t atau uji hipotesis diperoleh nilai sig. (p) 0,000 < dari taraf sig. uji (α) 0,05 dan nilai thitung (4,387) > ttabel (2,045) yang menandakan bahwa Ha diterima dengan bunyi “Ada Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Permainan Sepak Bola Siswa SMP N 2 Palembang”. Temuan dalam penelitian ini adalah setelah pretest dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberi perlakuan yaitu latihan sprint 30 meter selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata mengalami peningkatan dari pretest ke posttest sebesar 0,41 detik. Implikasi penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan dribbling sepakbola yang merupakan teknik utama yang harus dikuasai. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola siswa SMP Negeri 2 Palembang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui thitung (22,21) > ttabel(1,70), maka terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu, H0 ditolak dan H1 diterima. Pernyataan H1 tersebut yaitu “Terdapat Pengaruh Latihan Lari *(Sprint)* 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola *(Dribbling)* pada Atlet Club Tanjung Batu Soccer”.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 3,73. Dan setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikasi 0,05 thitung 22,21 sedangkan ttabel 1,70, maka thitung>ttabel, sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan lari *(sprint)* 20 meter terhadap kecepatan menggiring bola *(dribbling)* pada atlet club Tanjung Batu Soccer dan latihan lari *(sprint)* 20 meterefektif dan dapat ddigunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan menggiring bola *(dribbling)* dalam permainan sepakbola.

# DAFTAR PUSTAKA

Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4(2): 201212.

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 RepositpryRadar 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 Kepelatihan 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: Alfamedia.

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).