

**PERBANDINGAN LATIHAN TWO IN-FORWARD DAN LATIHAN  
DIAGONAL STEP:ONE IN,ONE OUT-FORWARD TERHADAP  
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN TIM SSB GENARI SMR  
PEKANBARU**

Jeimmy.S.Arnando<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Zainur, S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [Jeimmys.arnado@yahoo.com](mailto:Jeimmys.arnado@yahoo.com)

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstract**

*Method which using research Experiment. This Research use data analysis by statistic. Population in this research team of SSB Genari SMR Pekanbaru exercising Forestry football ground of Panam, with amount of sampel that is 20 people of sampel.*

*This research team of SSB Genari SMR Pekanbaru exercising Forestry field, because seen from ability had about skill of athlete in dribbling ball which owning by athlete of SSB Genari SMR U 15 still not yet gratified. So that researcher wish to check this team by giving treatment of practice of Two Diagonal practice and in-forward of Step:One out-forward in,One. Where data can be obtained and collected to tes early and final tes that is Tes Dribble Ball, before and after giving practice of Two Diagonal practice and in-forward of Step:One ou-forward in,One, as a mean to Know Influence of this Method Practice To Skill Dribble Ball player of team of SSB Genari SMR Pekanbaru.*

*From result of data analisi indicate that there are comparison of influence which signifikan practice method of Two Diagonal practice and in-forward of Step:One out in,One to skill dribble team ball of SSB Genari SMR Pekanbaru. Pursuant to result of calculation of analysis statistic test t yield group thitung of A equal to 3,57, group of B equal to 3,80 with ttabel 1,833, at group of A and group of B equal to 4,15 with ttabel 1,734 at level of signifikan 0,05. Meaning thitung > ttabel so that can be taken conclusion that third hypothesis accepted, hence practice of Two Diagonal practice and in-forward of Step:One out-forward in,One can uplift skill to dribble ball. Make-Up of mean 0,50 at group of A and 0,57*

*Keyword : Method Practice of Two Diagonal practice method and in-forward of Step:One out-forward in,One, dribbling ball.*

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905135466, Jl.Kurnia Rumbai
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, 081365361995
- 3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, 081364593780

## A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan berolahraga akan menghambat penurunan daya tahan tubuh. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensi ataupun bakat yang dimiliki atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki atlet.

Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai sasaran yang akan dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Kurang tepat apabila ada pendapat yang mengatakan bahwa atlet itu dilahirkan melainkan atlet itu dibentuk dengan program latihan yang benar. Latihan dimulai diusia dini dan harus dilakukan secara berkesinambungan sampai mencapai puncak prestasi pada cabang olahraga yang ditekuninya, selanjutnya pembinaan prestasi yang ditingkatkan. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting, supaya kelak atlet mampu mencapai kesuksesan.

Mengingat sepakbola termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang aktivitas permainan. Maka dari itu kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi yang optimal. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya.

Berdasarkan hasil pengamatan latihan atlit SSB Genari SMR Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa banyak terdapat kekurangan saat melakukan *dribbling* yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu koordinasi.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yang pertama Apakah metode latihan *Two in-forward* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru?, kedua, Apakah metode latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru?, dan ketiga, Manakah diantara metode latihan *Two in-forward* dan latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* yang lebih berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru?.

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Apakah metode latihan *Two in-forward* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru

Apakah metode latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru

Manakah diantara metode latihan *Two in-forward* dan latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* yang lebih berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru

Latihan *Two in-forward* adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan tali yang berangkai menyerupai tangga yang diletakkan ditanah. Dengan tangga ini melatih kaki untuk bergerak dengan cepat. Kecepatan kaki juga butuh pergelangan kaki yang kuat. jika semua itu sudah dilakukan maka tercapai yang namanya keterampilan. Greg Gatz (2009,119)

Latihan ini tidak jauh beda dari latihan *Two in-forward*, latihan *Diagonal Step.One in.One out-forward* Cuma latihan ini lebih cepat seperti sebuah tarian. (Catatan : jangan mencoba latihan ini langkah-langkah, bangku-bangku, atau permukaan, basah licin). Latihan ini membantu meningkatkan kelincahan dan kekuatan dari kaki dan pinggang. Greg Gatz (2009,119)

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab dan akibat. Penelitian eksperiment yang dilakukan oleh ilmu pasti biasanyadilaksanakan di laboratorium. Sedangkan pada ilmu sosial peneliti dapat menciptakan suatu laboratorium dengan lingkungan alami sehingga subjek tidak merasa sedang diteliti.Penelitian ini disebut penelitian ekseriment lapangan/field eksperiment.(Prasetyo B. Dan Miftahul Jannah,2005:156-157).

### Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola tim SSB Genari SMR Pekanbaru sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini sampel yakni 20 pemain sepakbola tim SSB Genari SMR Pekanbaru yang dibagi menjadi dua kelompok sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur hasil keterampilan menggiring bola dengan menggunakan tes menggiring bola. Test menggiring bola menggunakan alat berupa bola, stopwatch dan 6 buah kun. Satuan menggiring bola adalah (detik/second). Prosedurnya, Pada aba-aba ‘siap’ testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba ‘ya’ testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Bola

digiring oleh kaki kanan secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test menggiring bola sebelum dilaksanakan latihan *Two in-forward* dan *Diagonal Step:One in,One out-forward* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisa Hasil Pre-Test Menggiring bola

STATISTIK	PRETEST	
	X <sub>E</sub> A	X <sub>E</sub> B
Sampel	10	10
Mean	19,624	20,07
Standar Deviasi	2,01092	1,99987
Varians	4,04380	3,99947
Minimum	16,58	17,05
Maximum	22,8	23,3
Jumlah		

Dari tabel analisis hasil pretest menggiring bola diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A dengan waktu 16,58 detik, skor terendah 22,80 detik, dengan mean 19,62, standar deviasi 2,01 dan varian 4,04, sementara skor tertinggi kelompok B dengan waktu 17,05 detik, skor terendah 23,30 detik, dengan mean 20,07, standar deviasi 2,00 dan varian 4,00.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test menggiring bola Kelompok A

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,57-18,02	2	20
2	18,03-19,48	3	30
3	19,49-20,94	2	20
4	20,95-22,40	2	20
5	22,41-23,86	1	10
	Jumlah	10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, dari 10 sampel ternyata 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 16,57-18,02, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 18,03-19,48, 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 19,49-20,94, 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai

menggiring bola dengan rentangan nilai 20,95-22,40, dan pada 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 22,41-23,86. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil menggiring bola Kelompok A.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Menggiring Bola Kelompok B

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	17,04-18,49	3	30
2	18,50-19,95	2	20
3	19,96-21,41	3	30
4	21,42-22,87	1	10
5	22,88-24,33	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 17,04-18,49, kemudian 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 18,50-19,95, 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 19,96-21,41, 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 21,42-22,87, dan pada 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 22,88-24,33. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil menggiring bola Kelompok B.

#### Data Hasil Postest Menggiring Bola

Setelah dilakukan tes menggiring bola sesudah dilaksanakan latihan *Two in-forward* dan latihan *Diagonal step: One in, One out-forward* maka didapat data akhir dengan perincian hasil postest Menggiring bola pada tabel berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil Postest Hasil Menggiring Bola

STATISTIK	Postest	
	Xe A	Xe B
Sampel	10	10
Mean	19,13	19,50
Standar Deviasi	2,18	2,15
Varian	4,73	4,63
Mnimum	16,13	16,80
Maximum	22,68	23,07
Jumlah	191,28	195,03

Dari tabel analisis hasil postest menggiring bola di atas dapat disimpulkan bahwa hasil postest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A dengan waktu 16,13 detik,

skor terendah 22,68 detik, dengan mean 19,13, standar deviasi 2,18 dan varian 4,73, sementara skor tertinggi kelompok B dengan waktu 16,80 detik, skor terendah 23,07 detik, dengan mean 19,50, standar deviasi 2,15 dan varian 4,63.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Menggiring Bola Kelompok A

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,12-17,64	3	30
2	17,65-19,17	3	30
3	19,18-20,70	1	10
4	20,71-22,23	2	20
5	22,24-23,76	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 16,12-17,64, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 17,65-19,17, 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 19,18-20,70, 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 20,71-22,23, dan pada 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 22,24-23,76. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil menggiring bola Kelompok A.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Menggiring Bola Kelompok B

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,79-18,25	3	30
2	18,26-19,72	3	30
3	19,73-21,19	2	20
4	21,20-22,66	1	10
5	22,67-24,31	1	10
Jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di atas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 16,79-18,25, kemudian 3 orang sampel = 30% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 18,26-19,72, 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 19,73-21,19, 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 21,20-22,66, dan pada 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai menggiring bola dengan rentangan nilai 22,67-24,31. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil menggiring bola Kelompok B.

### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji Liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *Two in-forward* dan latihan *Diagonal Step: One in, One out-forward* (X) terhadap hasil menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Variabel	Kelompok	L hitung	L tabel	Ket.
Hasil Pretest	Kelompok A	0,1185	0,258	Normal
	Kelompok B	0,1019		Normal
Hasil Posttest	Kelompok A	0,2159		Normal
	Kelompok B	0,1700		Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A  $L_{hitung}$  sebesar 0,1185 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, serta kelompok B  $L_{hitung}$  sebesar 0,1019 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil posttest menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A  $L_{hitung}$  sebesar 0,2159 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, serta kelompok B  $L_{hitung}$  sebesar 0,1700 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dapat disimpulkan penyebarannya data hasil posttest adalah berdistribusi normal.

### Uji homogenitas

$$F_{hit} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}}$$

$$= \frac{2,16}{1,86}$$

$$= 1,61$$

$$F_{tabel} = 3,18$$

Karena  $F_{hit} = 1,61 < F_{tabel} = 3,18$  pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan, pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen).

### Uji t

1	D	4,96	5,67	5,37
2	$D^2$	4,32	5,38	4,48
3	Rata d	0,50	0,57	0,54
4	N	10	10	10
5	$t_{hitung}$	3,57	3,80	4,15
6	$t_{tabel}$	1,833	1,833	1,734

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 3,57 dan pada kelompok B sebesar 3,80 dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kedua kelompok sebesar 4,15 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan, yang pertama Terdapat pengaruh metode Latihan *Two in-forward* terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru. Kedua, Terdapat pengaruh metode Latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru. Ketiga, Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Two in-forward* dan metode latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Perbandingan pengaruh metode latihan *Two in-forward* dan Latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Menurut buku Greg Gatz (2009,119) Latihan *Two in-forward* ini dilakukan dengan menggunakan tali yang berangkai menyerupai tangga yang diletakkan ditanah. Dengan tangga ini melatih kaki untuk bergerak dengan cepat.kecepatan kaki juga butuh pergelangan kaki yang kuat. Jika semua itu sudah dilakukan maka tercapai yang namanya keterampilan. Lakukan 2 sampai 3 set dengan 6 kali repetisi,untuk setiap repetisinya dengan waktu 8-10 detik.

Menurut buku Greg Gatz (2009,119) Latihan ini tidak jauh beda dari latihan *two in-forward*,Cuma latihan ini lebih cepat seperti sebuah tarian.(Catatan: jangan mencoba latihan ini langkah-langkah, bangku-bangku, atau permukaan, basah licin). Latihan ini membantu meningkatkan keterampilan gerak dan kekuatan dari kaki dan pinggang. Lakukan 2 sampai 3 set dengan 6 kali repetisi,untuk setiap repetisinya dengan waktu 8-10 detik.

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Two in-forward* dan metode latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* terhadap keterampilan menggiring bola pemain tim SSB Genari SMR Pekanbaru. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 3,57, pada kelompok B sebesar 3,80 dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kelompok A dan kelompok B sebesar 4,15 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ke tiga hipotesis diterima, maka latihan *Two in-forward* dan latihan *Diagonal Step,One in,One out-forward* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Peningkatan rata-rata 0,50 pada kelompok A dan 0,57 pada

kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *Diagonal Step:One in,One out-forward* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola.

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola pada tes menggiring bola adalah : Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan pemain.

Untuk pelatih pada umumnya dan guru olahraga pada khususnya dalam memberikan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dapat memberikan latihan two in-forward.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. (1995), *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Daahara Prize.
- Justinus, Ishak (2008), *Inspirasi Dan Spirit Futsal*.
- Nurahasan. (2001). *Tas dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Indonesia.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Keantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Z.A, Iskandar & Kosasih, Engkos. (2000). *Paul uram latihan peregangan*. CV. Akademi Pressindo. Jakarta.
- Radellife, James C & Farentions, Robert C. *Plyometrics Eksplosive Power Training*. Amerika.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Pendidikan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang.
- Kosasih Engkos (1993). *Teknik Dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta.
- AKADEMIKA PESSINDO.