



## EFEK LATIHAN *SIDE TO SIDE ANKLE HOP* DAN *DIAGONAL CONE HOPS* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

Humaedi  
Universitas Tadulako  
(Email: [hum771@gmail.com](mailto:hum771@gmail.com))

### Info Artikel

Riwayat Artikel:  
Diterima Juni 2021  
Disetujui Juni 2021  
Dipublikasikan juni  
2021

**Keywords:**  
*Pliometrik, SMA,  
Siswa, Sepak Bola,  
Keterampilan,  
Menggiring*

### Abstrak

Proses pembinaan prestasi olahraga siswa hendaknya dilakukan dengan metode latihan yang baik. Metode latihan yang baik dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah dengan latihan pliometrik. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat pengaruh dan perbedaan pengaruh dari jenis latihan *side to side ankle hop* dan *diagonal cone hops* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SMK Negeri 1 Galang. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat *pre-experimental design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dan *purposive sampling* merupakan metode yang digunakan dalam penentuan sampel. Tes keterampilan menggiring bola merupakan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data sedangkan analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis *one sample kolmogorov smirnof* dan analisis uji *t*. Analisis hasil penelitian menunjukkan Nilai *t* hitung kelompok latihan *Side to Side Ankle Hop* sebesar  $11.22 >$  dari *t* table 2.268 begitupun dengan kelompok *Diagonal Cone Hops* nilai *t* hitung  $16.48 >$  *t* table 2.268 sehingga ada pengaruh dari kedua jenis latihan tersebut, namun berdasarkan rata-rata peningkatan skor keterampilan menggiring bola siswa jenis latihan *diagonal cone hops* lebih tinggi 8,96% dibandingkan jenis latihan lainnya. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kedua jenis latihan memberi efek pada kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 1 Galang selain itu jenis latihan *diagonal cone hops* lebih efektif dibandingkan jenis latihan *Side to Side Ankle Hop*

### Abstract

*The process of fostering student sports achievement should be carried out with good training methods. A good training method in improving dribbling skills is plyometric exercises. The purpose of this study was to look at the effects and differences in the effects of side to side ankle hops and diagonal cone hops exercises on the dribbling skills of SMK Negeri 1 Galang students. The type of research conducted is quantitative research with a pre-experimental design. The sample in this study was 20 people and purposive sampling was the method used in determining the sample. The dribbling skill test is a technique used in data collection, while the data analysis uses descriptive analysis, one sample Kolmogorov Smirnof analysis and t test analysis. The analysis of the results showed that the t-count value of the Side to Side Ankle Hop exercise group was  $11.22 >$  from t table 2.268 as well as the Diagonal Cone Hops group the t-count value was  $16.48 >$  t table 2.268 so that there was an effect of the two types of exercise, but based on the average increase The score of the students' dribbling skills with the diagonal cone hops exercise was 8.96% higher than other types of exercises. The conclusion in this study is that both types of exercise have an effect on the dribbling ability of students at SMK Negeri 1 Galang. Besides that, the diagonal cone hops exercise is more effective than the Side to Side Ankle Hop exercise.*

## PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang sangat familiar di dunia dan di Indonesia pada khususnya. Olahraga ini memadukan unsur fisik dan strategi yang sehingga menjadikan sangat menarik untuk ditonton. Olahraga sepakbola membutuhkan fisik yang prima karena karakteristik olahraga ini termasuk dalam olahraga berat.

Pemain professional yang bermain dengan tuntutan meraih prestasi akan melakukan program latihan yang sangat ketat. Program latihan telah banyak digunakan dalam meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola misalnya latihan zig-zag yang diberikan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola (Shabih et al., 2021). Jenis latihan lain adalah latihan inti yang dikombinasikan dengan latihan pergelangan kaki terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola (Agusta et al., 2021).

Terdapat beberapa kemampuan atau keterampilan dalam sepakbola yang harus dimiliki oleh pemain salah satunya adalah keterampilan menggiring bola (Erfayliana & Wati, 2020), meskipun keterampilan lain juga penting namun frekuensi penggunaan teknik menggiring bola dalam olahraga sepakbola memang sangat sering dan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan atlet.

Pemain berkualitas didapatkan dari bibit atlet yang berkualitas sehingga perlu

dilakukan latihan sejak dini misalnya dari level sekolah. Pengenalan teknik latihan dan penguasaan keterampilan dasar di sekolah hendaknya dilakukan dengan metode yang tepat sehingga tidak menimbulkan cedera yang mengakibatkan pembinaan berkelanjutan tidak dapat dilakukan.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan disekolah SMK Negeri 1 Galang pada pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditemukan kemampuan yang berbeda pada siswa dalam melakukan teknik menggiring bola. Kebanyakan siswa masih melakukan teknik menggiring bola menggunakan ujung kaki. Selain itu kemampuan siswa dalam melakukan teknik menggiring bola pada kondisi zig-zag masih terlihat kaku, lemah dalam penguasaan bola.

Permasalahan tersebut menjadi focus yang harus dipecahkan dengan pendekatan dan metode latihan yang tepat diharapkan permasalahan tersebut dapat diatasi. Metode latihan yang dipilih adalah metode latihan *side to side ankle hop* dan *diagonal cone hops*. Pemilihan metode ini karena karakteristik dari latihan ini memberi latihan dan penekanan pada bagian tungkai. Selain itu latihan ini juga dapat memberi pengaruh terhadap daya ledak tungkai, kelincahan dan keseimbangan atlet (Dharod et al., 2020)

Pentingnya pemberian perlakuan tersebut sehingga penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *side to side ankle hop* dan *diagonal cone*

*hops* serta melihat perbedaan pengaruh dari keduanya.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif yang bersifat *Pre-experimental design* (Fadly & Kusuma, 2020) dengan menggunakan rancangan *Two Group Pretest and Posttest Design* dimana grup I diberi perlakuan latihan *side to side ankle hops* dan grup II diberi perlakuan latihan *diagonal cone hops*.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Galang yang berjumlah 102 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Campbell et al., 2020), kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah 1) siswa putra kelas X atau siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah, 2) memiliki kemampuan dasar menggiring bola, 3) menandatangani surat komitmen untuk latihan sesuai dengan waktu dan program latihan yang telah ditetapkan. Berdasarkan kriteria tersebut jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang

### **Teknik Pengumpulan Data**

Tahapan pengumpulan data dilakukan dengan beberapa prosedur diantaranya:

#### 1) Tahap pra perlakuan

Tahap pra perlakuan dilakukan dengan melakukan persiapan sampel baik dalam pemilihan sampel yang sesuai kriteria yang telah ditetapkan. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan tes awal kemampuan menggiring bola. Setelah mendapatkan data awal kemampuan menggiring bola selanjutnya dilakukan pembagian kelompok dengan teknik *ordinal pairing* yakni melakukan pemerinkatan skor kemampuan menggiring bola kemudian membagi dua kelompok. Kelompok 1 dengan perlakuan *side to side ankle hops* dan kelompok 2 dengan perlakuan *diagonal cone hops*.

#### 2) Tahap perlakuan

Pada tahap ini kedua kelompok diberi perlakuan yang berbeda, Kelompok 1 dengan perlakuan *side to side ankle hops* dan kelompok 2 dengan perlakuan *diagonal cone hops* namun dengan porsi dan durasi latihan yang sama.

#### 3) Tahap evaluasi (tes akhir)

Pada tahap ini yang dilakukan adalah melakukan tes akhir yakni tes kemampuan menggiring bola. Tes kemampuan menggiring bola menggunakan prosedur tes yang telah dikembangkan Nurhasan dan telah di uji validitas maupun realibilitas oleh (Mubarok, 2021)

## **Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan beberapa tahapan dimulai dengan teknik analisis deskriptif untuk mencari nilai rata-rata, nilai maksimum dan nilai minimum pada setiap tes yang dilakukan kemudian melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *one sample kolmogorof smirnof test* (Berger & Zhou, 2014) dan dilanjutkan dengan uji t test untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

## **HASIL**

Setiap tahapan pengumpulan data dilakukan dengan ketat dan berdasarkan hasil penelitian ditemukan.

### **Hasil Kemampuan Menggiring Bola Kelompok I**

Data hasil penelitian dengan bentuk deskriptif terlihat bahwa jumlah keseluruhan skor kemampuan menggiring bola subjek penelitian pada tes awal sebesar 313,98 dan data tes akhir sebesar 328,62. Selain itu data rata-rata kemampuan menggiring bola subjek yang diberi perlakuan *side to side ankle hops* pada tes awal sebesar 31,40 dan meningkat pada tes akhir dengan rata-rata 32,86 (table 1)

### **Hasil Kemampuan Menggiring Bola Kelompok 2**

Hasil penelitian pada kelompok 2 terlihat bahwa kelompok dengan perlakuan *diagonal cone hops* terlihat pada total skor dari semua subjek penelitian di tes awal

sebesar 302,99 dan pada tes akhir sebesar 330,15. Nilai rata-rata skor kemampuan menggiring bola juga mengalami peningkatan dari tes awal sebesar 30,30 dan tes akhir 33,02. Nilai terendah pada kelompok ini juga terjadi perbedaan saat tes awal dan tes akhir (table 2)

## **Uji Normalitas Data**

Dari hasil analisis uji normalitas yang dilakukan pada setiap hasil penelitian pada kedua kelompok ditemukan bahwasecara keseluruhan data tes wal dan tes akhir pada setiap kelompok latihan memenuhi syarat sebagai data yang berdistribusi normal karena taraf signifikansi  $> \alpha 0,05$  (table 3) sehingga dapat dilakukan analisis t test.

## **Pengujian Hipotesis**

### **Pengaruh Latihan *Side to Side Ankle Hop* terhadap kemampuan Menggiring Bola**

Uji hipotesis menggunakan t test kemudian membandingkan terhadap t table. Hasil uji t test didapatkan nilai t hitung sebesar 11.22 dan apabila dibandingkan dengan nilai t table 2.268 maka dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa karena nilai t hitung  $>$  t table pada df (derajat kebebasan) adalah  $N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$ .

## **Pengaruh Latihan *Diagonal Cone Hops* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola**

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung data tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *Diagonal Cone Hops* didapatkan nilai t hitung sebesar 16.48 sedangkan nilai t table 2.268 df (derajat kebebasan) adalah  $N - 1$  atau  $10 - 1 = 9$  sehingga dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola siswa.

## **Perbedaan Pengaruh Antar Kedua Jenis Latihan**

Analisis sebelumnya menunjukkan bahwa kedua jenis latihan memiliki efek atau pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola siswa namun dari kedua jenis latihan tersebut akan dilihat yang paling efektif dalam memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring siswa.

Dari hasil rata-rata skor kemampuan menggiring bola siswa pada tes awal dan tes akhir terlihat bahwa latihan *diagonal cone hops* lebih efektif karena persentase peningkatan kemampuan menggiring bola siswa sebesar 8,96% sedangkan siswa yang diberikan latihan *Side to Side Ankle Hop* persentase peningkatan kemampuan menggiring bola hanya 4,67 % (table 4).

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis ditemukan bahwa dari setiap model latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok memberikan efek

namun terdapat perbedaan diantara jenis latihan tersebut.

Bentuk latihan plyometrik dengan model *side to side ankle hops* merupakan bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan kelincahan dan dalam keterampilan menggiring bola unsur kelincahan sangat berperan (Dahlan et al., 2020). Hal mendasar yang menyebabkan adanya peningkatan dalam keterampilan menggiring bola setelah diberikan kedua latihan tersebut karena karakteristik kedua latihan tersebut banyak memberi penekanan pada tungkai sehingga akan memberi perubahan dalam kekuatan otot kaki, kecepatan dan bahkan daya ledak tungkai (Putra et al., 2017)

Kedua penelitian tersebut juga dipertegas oleh (Varathan, 2016) yang menemukan bahwa latihan pliometrik dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan, kedua komponen fisik tersebut merupakan indikator penentu dalam menunjang kemampuan menggiring boila dalam permainan sepak bola.

Perbedaan pengaruh antar kedua jenis latihan juga terlihat, hal tersebut dibuktikan dengan nilai yang diperoleh bahwa peningkatan rerata (*mean*) pada kelompok latihan *side to side ankle hops* sebesar 4,67% lebih kecil dari pada peningkatan rerata (*mean*) pada kelompok latihan *diagonal cone hops* yang diperoleh sebesar 8,96%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, bentuk

latihan *diagonal cone hops* lebih memberikan peningkatan yang signifikan dari pada bentuk latihan *side to side ankle hops* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMK Negeri 1 Galang.

Pembinaan cabang olahraga sepakbola tidak harus selalu memberikan porsi latihan yang monoton terhadap siswa. Pembinaan hendaknya dilakukan dengan cara bervariasi, baik secara latihan ketat maupun dengan pembelajaran dengan metode bermain saat proses pembelajaran karena dengan metode tersebut terbukti dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa (Nuryadin & Doewes, 2020) sehingga siswa tidak hanya diberi latihan saat kegiatan diluar pembelajaran namun pada saat pembelajaran pun kita dapat membina mereka untuk meraih prestasi

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan memberi efek pada kemampuan menggiring bola siswa SMK Negeri 1 Galang selain itu jenis latihan *diagonal cone hops* lebih efektif dibandingkan jenis latihan *Side to Side Ankle Hop*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D., Jawi, I. M., Wahyuddin, Astawa, P., Adiputra, I. N., & Purnawati, S. (2021). Perbandingan Latihan Otot Inti dengan Latihan Pergelangan Kaki dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 789–795. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.186>
- Berger, V. W., & Zhou, Y. (2014). Kolmogorov-Smirnov Test: Overview. In N. Balakrishnan, T. Colton, B. Everitt, W. Piegorisch, F. Ruggeri, & J. L. Teugels (Eds.), *Wiley StatsRef: Statistics Reference Online* (p. stat06558). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118445112.stat06558>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Dharod, R., Shetty, T., Shete, R., & Mullerpatan, R. (2020). Effect of Plyometric Training on Explosive Power, Agility, Balance, and Aerobic Performance of Young Adult Male Kabaddi Players. *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine*, 32(3), 183–192. <https://doi.org/10.1615/CritRevPhysRehabilMed.2020035312>

- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *Terampil: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 160–166. <https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>
- Fadly, A. H., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). Pengaruh Model Latihan Small-Sided Games 3v3 Dengan Rasio Interval 2:1 Terhadap Peningkatan Vo2max Tim Futsal Putri El-Wafa. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 10–16.
- Mubarok, M. Z. (2021). Validitas dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 50–56.
- Nuryadin, I., & Doewes, R. I. (2020). The Effect of Playing Approach Learning Models on Football Dribbling Skills. *Proceedings of the 4th International Conference on Learning Innovation and Quality Education*, 1–5. <https://doi.org/10.1145/3452144.3452204>
- Putra, I. G. A. D. Y., Yoda, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Pengaruh Side Hop dan Box Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i1.7900>
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Varathan, R. (2016). Effect of Plyometric Training on Speed, Speed Endurance and Agility of Sedentary College Men. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(2), 83–85.

## LAMPIRAN

Tabel 1 Analisis Deskriptif Kemampuan Menggiring Bola Kelompok 1

Jenis latihan	Tahapan tes	Sum	Mean	Max	Min	Median	Std. Deviasi
<i>Side To Side Ankle Hops</i>	Tes awal	313,98	1,40	3,85	9,87	31,1	1,43583
	Tes akhir	328,63	2,86	5,24	0,33	32,905	1,55442

Tabel 2 Analisis Deskriptif Kemampuan Menggiring Bola Kelompok 2

Jenis latihan	Tahapan tes	Sum	Mean	Max	Min	Median	Std. Deviasi
<i>Diagonal Cone Hops</i>	Tes awal	302,99	0,30	2,64	8,49	30,005	1,57981
	Tes akhir	330,15	3,02	5,21	0,36	32,90	1,73324

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kedua Kelompok Latihan

Kelompok	Statistic	df	Sig.	Kesimpulan
Tes Awal - <i>Side to side ankle hops</i>	0,135	10	0,200	Normal
Tes Akhir - <i>Side to side ankle hops</i>	0,184	10	0,200	Normal
Tes Awal - <i>Diagonal cone hops</i>	0,155	10	0,200	Normal
Tes Akhir - <i>Diagonal cone hops</i>	0,266	10	0,159	Normal

Tabel 4 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Kedua Kelompok Latihan

Kelompok Tes	Latihan <i>Side to Side Ankle Hop</i>	Latihan <i>Diagonal Cone Hops</i>
Rerata Tes Awal	32,86	33,02
Rerata Tes Akhir	31,40	30,30
Peningkatan	4,67 %	8,96 %