



## Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Kabupaten Indramayu

Muhammad Sultoni Aulia<sup>1</sup>, Mulyana<sup>2</sup>, Moch. Yamin Saputra<sup>3\*</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia

\*E-mail : [sultonmusua10@gmail.com](mailto:sultonmusua10@gmail.com), [mulyana@upi.edu](mailto:mulyana@upi.edu), [mochyamins@upi.edu](mailto:mochyamins@upi.edu)

---

**Abstrak:** SAQ terhadap kemampuan Dribbling pemain sepakbola kabupaten Indramayu. Tujuan Penelitian Dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan spesifik yaitu untuk: Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan Dribbling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design. Populasi penelitian ini adalah 24 pemain Porprov Kabupten Indramayu. Penelitian eksperimen adalah metode ilmiah yang membutuhkan waktu yang lama. Karena peneliti memberi treatment kepada sample dan kemudian mempelajari efeknya. Seperti yang dikatakan oleh (Jack R.Fraenkel, 1932) Penelitian eksperimental adalah salah satu penelitian paling kuat metodologinya yang dapat digunakan peneliti. Dalam sebuah studi eksperimental, peneliti melihat efek dari hasil treatment sebuah penelitian. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh SAQ terhadap kecepatan dribbling terhadap pemain sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diolah dan dianalisis maka penulis simpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola.

**Kata kunci:** Latihan SAQ, Kemampuan Dribbling, Sepakbola

---

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan secara berkelompok yang masing-masing kelompok dimainkan oleh 11 orang pemain dengan salah satunya penjaga gawang. Penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan semua anggota tubuhnya di area dalam kotak penalti termasuk tangan, sedangkan pemain dari belakang sampai depan diperbolehkan menggunakan semua anggota tubuh meliputi kaki, paha, dada, kepala kecuali menggunakan tangan tidak diperbolehkan. Adapun tujuan dari permainan sepakbola adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan selama menit permainan berlangsung yaitu dua kali 45 menit atau 90 menit. Kelompok akan dinyatakan menang jika kelompok tersebut paling banyak mencetak gol sampai permainan berakhir selama 90 menit. Seperti dijelaskan oleh Luxbacher, Joseph, (2016, hlm. 2) bahwa : Pertandingan sepakbola

dimainkan oleh dua tim setiap tim terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang sendiri dan berupaya untuk membobol gawang lawan. Setiap tim mempunyai kiper yang bertugas untuk menjaga gawang.

Dalam sepakbola tentunya pemain sepakbola tentunya harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Tingkat keterampilan teknik dasar menentukan terhadap kemahiran seseorang dalam melaksanakan semua gerak dalam suatu cabang olahraga. Dengan demikian, dibutuhkan kemampuan penguasaan gerak teknik dasar dalam bermain sepakbola yang baik dan benar supaya mempermudah pemain dalam mencapai prestasi yang maksimal (Atiq & Selamet Budiyanto, 2020, hlm.20).

Teknik dasar bermain sepakbola terbagi menjadi dua jenis yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan menggunakan bola.

Gerak tanpa bola merupakan teknik yang tidak menggunakan bola seperti berjalan, berlari, berbelok arah, melompat. Gerak teknik dengan menggunakan bola yaitu gerak dengan adanya bolaketika melakukannya seperti mengoper bola (*Passing*), menembak bola ke arah gawang (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menghentikan bola (*controlling*), melempar bola atau lemparan ke dalam (*throw in*), menggiring bola (*dribbling*), menguasai bola (*ball feeling*) dan melempar menangkap bola untuk penjaga gawang.

Dalam cabang olahraga sepakbola semua teknik dasar tersebut harus dikuasai di antaranya adalah *Passing, dribbling shooting, heading, ball feeling, controlling*. Agar seorang pemain sepakbola bermain dengan baik maka teknik dasar sangat diperlukan untuk menunjang permainannya ketika bertanding di lapangan, supaya dapat memenangkan pertandingan dan berprestasi. Teknik dasar sejatinya harus diberikan kepada pemain sepakbola dari sejak dini agar ketika seiring berjalannya waktu semakin dewasa pemain sepakbola akan semakin menguasai teknik dasar tersebut. Dalam sepakbola teknik dasar dan kerjasama timsangat diutamakan untuk terciptanya permainan yg efektif. Menurut Anwar (2013, hlm.599) mengemukakan bahwa “untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar biasanya dilakukan drill mengenai cara menendang, mengumpan, mengontrol, menggiring bola, menyundul bola dan lainnya.

Menurut Luxbacher (2016) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ditambahkan oleh Mubarak (2019a, hlm. 32) *dribbling* adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus- putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki. Gerakan *dribbling* senantiasa berubah- ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi dilapangan.

Keterampilan dasar dribbling pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, padangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan keterampilan dasar dalam sepakbola, pemain melakukan pergerakan lari serta melakukan dorongan pada bola dengan kaki yang mengakibatkan perpindahan bola dari tempat ketempat lainnya atau membuka daerah pertahanan lawan, padangan tidak selalu terhadap bola, pergerakan dan selalu mengawasi pemain lawan (Ardianda & Arwandi,2018).

Kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola juga harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik yang prima diperlukan agar latihan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai (Ramdhon et al., 2018). Menurut Sukadiyanto (dalam Ramdhon et al., 2018) menyatakan bahwa kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan yang merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mendapat perhatian dalam peningkatan dan pemeliharannya. Ini tiada lain karena kondisi fisik merupakan pondasi atau dasar untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti pelaksanaan teknik dalam olahraga (Tirtayasa et al., 2020; Sumerta, 2021).

Dari beberapa penjelasan menurut parah ahli Penulis menyimpulkan bahwa sepakbola sangat banyak digemari oleh masyarakat bukan hanya di indonesia bahkan dunia, sepakbola juga memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola dan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu teknik dasar *Dribbling*, teknik dasar dribbling sendiri merupakan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dan untuk melewati hadangan dari lawan,

serta menunjang dalam menciptakan peluang untuk mencetak Gol. Untuk menunjang kemampuan *Dribbling* yang baik membutuhkan komponen latihan fisik yang baik salah satunya seperti latihan *SAQ*.

*Speed* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal ini terjadi pada saat seorang pemain akan melewati lawan sehingga akan mengancam pertahanan lawan, Menurut Harsono, (2018:145).

*Agility* adalah salah satu komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Surohudin (2013)

*Quickness* saling memberikan pengaruh terhadap kemampuan *speed* dan *agility* gerakannya bersifat merespons apa yang diinisiasi dengan stim yang direncanakan dan dipola dengan baik. Tujuan cepat gerak ini adalah mampu mempersiapkan gerakan agar sulit untuk diantisipasi oleh pihak lain dalam hal ini adalah lawan *lopponens* ketika berkompetisi.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkat kemampuan *dribbling* dengan baik membutuhkan komponen latihan fisik, unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola teknik *dribbling* dan mencapai prestasi puncak dalam menggiring bola seperti kecepatan dan kelincahan harus didukung oleh kondisi yang baik. Oleh karena itu dilakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam melakukan kecepatan dalam *mendribbling* bola. Dengan adanya Penelitian ini, Berdasarkan latar belakang peneliti ini penulis akan mengkaji tentang " Pengaruh Latihan *SAQ* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Kabupaten Indramayu" .

## METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Penelitian eksperimen adalah metode ilmiah yang membutuhkan waktu yang lama. Karena peneliti memberi *treatment* kepada sample dan kemudian mempelajari efeknya. Seperti yang dikatakan oleh (Jack R.Fraenkel, 1932). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *SAQ* terhadap kecepatan *dribbling* terhadap pemainsepakbola.

## Sampel Penelitian

Sampel menggunakan teknik Total sampling seluruh populasi menjadi sample berjumlah 24 orang yang berjenis kelamin putra Atlet sepakbola kabupaten indramayu.

## Prosedur Penelitian

Langkah- langkah dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut: pertama-tama dengan mencari populasi di daerah Indramayu, kemudian mencari populasi, kemudian setelah mencari populasi maka peneliti mencari sampel yang akan dipakai. Selanjutnya, pengumpulan data dengan cara mengambil data *pre-test* dari *dribbling test* dengan bola Atlet Porda indramayu. Setelah itu memberi *treatment* selama 12 kali pertemuan. Dan setelah selesai *treatment* dilakukan test akhir atau *post- test* untuk melihat apakah terdapat peningkatan hasil tes dari *pre- test* ke *post- test*.

Dan setelah selesai *treatment* dilakukan tes akhir atau *posttest* untuk melihat apakah terdapat peningkatan hasil tes dari *pretest* ke *posttest*. Cara menilainya dengan mengadopsi jurnal yang dibuat oleh (Sporiš, Milanovi, Trajkovi, & Joksimovi, 2011) yang berjudul "*Correlation Between Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Elite Young Soccer Players*". Lalu masuk dalam pengolahan data dan menganalisis data yang sudah didapat, kemudian mengambil kesimpulan dari seluruh awal penelitian.

## TEMUAN ATAU HASIL

Penelitian ini dilakukan menggunakan Eksperimen, Analisis data dimaksudkan untuk mengetahui Pengaruh latihan *SAQ* terhadap kemampuan *Dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten indramayu.

**Tabel 1.** deskriptif data tes *dribbling* eksperimen dan kontrol

Variabel	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
Tes Awal	18.60	1.42	16.91	21.00
Eksperimen				
Tes Akhir	15.90	1.39	14.03	18.24
Eksperimen				
Tes Awal Kontrol	19.50	1.35	17.21	21.47
Tes Akhir control	18.63	1.53	16.40	21.43

Deskripsi data tes *Dribbling* dan Kontrol merupakan tahapan pengolahan untuk memperoleh informasi apa yang telah diteliti untuk menemukan data. Mengenai hasil latihan SAQ pada cabang olahraga bola sepakbola . Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan secara keseluruhan bisa dilihat Tabel

Berdasarkan pada tabel 1. hasil pretest SAQ kelompok eksperimen memiliki nilai *pretest* dengan rata rata sebesar 18.60 dengan nilai *standar deviasi* 1.42 sedangkan untuk hasil posttest kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 15.90 dan memiliki *standar deviasi* senilai 1.39 Sedangkan kelompok kontrol, hasil yang diperoleh memiliki nilai pretest dengan rata rata 19.50 dengan memiliki nilai *standar deviasi* 1.35 sedangkan untuk hasil posttest kelompok kontrol memiliki rata-rata 18.63 dengan nilai standar deviasi sebesar 1.53.

### Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Shapiro Wilk* pada taraf  $\alpha = 0,05$  (Maulana, 2009) Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas Kolmogorov Smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi  $<0.05$ , maka nilai residual tidak berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi  $>0.05$  maka nilai residual berdistribusi normal

Berikut adalah data hasil tes SAQ yang diperoleh pada cabang olahraga Sepakbola disajikan dalam tabel 2. berikut ini :

**Tabel 2.** Uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol						
Kel. Data	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Tes Awal Eksperimen	.161	14	.200*	.955	14	0,633
Tes akhir Eksperimen	.220	10	.186*	.906	10	0,257
Tes Awal Kontrol	.154	11	.200	.937	11	.483
Tes akhir Kontrol	.116	12	.200	.973	12	.936

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa pada uji normalitas Kelompok eksperimen pada hasil *saq* *p\_value* (sig) 0.633 dan 0.257 artinya uji normalitas kolmogorov-smirnov  $> \alpha$  0,05. sedangkan berdasarkan pada tabel 4.4 uji normalitas hasil SAQ kelompok kontrol *p\_value* (sig) 0.483 dan 0.936. dengan

demikian  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak sehingga data tersebut dinyatakan berdistribusi normal Uji normalitas pada hasil skor yang diperoleh dari panahan dapat dilihat pada table tersebut.

**Uji Homogenitas**

Dengan menggunakan data yang sama, setelah dilakukan uji *Levene's Test of*

*Equality of Error Variances* maka diperoleh hasil homogenitas tercantum pada tabel 4.3.

**Tabel 3.** Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kelas Eksperimen	Based on Mean	.309	1	22	.584
	Based on Median	.337	1	22	.568
	Based on Median and with adjusted df	.337	1	20.390	.568
	Based on trimmed mean	.309	1	22	.584
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Kelas Kontrol	Based on Mean	.442	1	21	.513
	Based on Median	.444	1	21	.512
	Based on Median and with adjusted df	.444	1	20.739	.512
	Based on trimmed mean	.441	1	21	.514

Hipotesis statistik sebagai berikut.

Ho : Variansi pada setiap kelompok sama (Homogen)

H1 : Variansi pada setiap kelompok tidak sama (tidak Homogen)

Berdasarkan pada hasil pengujian pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *p\_value (Based on Median)* (sig) sebesar 0.568 dan *p\_value (Based on Median)* (sig) kelas kontrol sebesar 0.512 artinya uji homogenitas  $> \alpha$  0,05. Dengan demikian  $H_0$  diterima, dengan perkataan lain variansi kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol homogen. Selanjutnya karena asumsi kenormalan dan homogenitas dipenuhi, maka dilakukan uji perbedaan dua rerata kelompok eksperimen, dan perbedaan dua rerata kelompok kontrol dengan menggunakan uji-*t*.

**Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji paired sample test dan uji independent sample test yang dibantu oleh software SPSS v.26. analisis paired sample test ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil latihan SAQ yang diperoleh pada cabang olahraga sepakbola. Sedangkan independent sample test bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap peningkatan hasil latihan SAQ yang diperoleh pada cabang olahraga sepakbola. Pada hipotesis ini terdapat pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten indramayu. Hasil data pada tabel 4.

**Tabel 4.** Uji hipotesis kelas eksperimen

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretes Postes eksperimen	2.70167	.58774	.16966	2.32824	3.07510	15.924	11	.000

Hipotesis statistik sebagai berikut.

Ho : Tidak terdapat pengaruh pada hasil latihan SAQ terhadap Kemampuan *Dribbling* pada pemain Sepakbola Kabupaten Indramayu apabila sig > 0,05

H1 : Terdapat pengaruh pada hasil latihan SAQ terhadap Kemampuan *Dribbling* pada pemain Sepakbola Kabupaten Indramayu apabila sig < 0,05

Interpretasi pada Tabel 4. data paired sampel tes menunjukkan nilai sig. (2-tailed)  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh. Dan juga mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil latihan SAQ terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten Indramayu. Berikut adalah hasil data kelompok kontrol.

**Tabel 5.** Kelompok kontrol

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretas – postes control	.87083	.42919	.12390	.59814	1.14353	7.029	11	.000

Hipotesis statistik sebagai berikut.

Ho : Tidak terdapat pengaruh hasil metode latihan SAQ terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten Indramayu apabila sig > 0,05

H1 : Terdapat pengaruh hasil metode latihan passing apabila sig < 0,05

Sedangkan pada Tabel 5. data paired sampel tes menunjukkan nilai sig. (2-tailed)

$0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti pada kelompok kontrol terdapat pengaruh peningkatan hasil latihan biasa dalam olahraga sepakbola. Selanjutnya adalah Uji *independent Sample Test* Latihan SAQ terhadap peningkatan Kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten indramayu dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 6.** Uji perbandingan hasil selisih eksperimen dan kontrol *paired samples statistics*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Eksperimen	2.6008	12	.54798	.15819
	Kontrol	.7658	12	.44098	.12730

Berdasarkan pada hasil pengujian pada tabel 4.6 diatas dapat dilihat bahwa nilai Mean kelas eksperimen 2.6008 dengan nilai Standar

Deviation 54798 sedangkan untuk hasil Mean kelas Kontrol 7658 dengan nilai Standar Deviation 44098.

**Tabel 7.** Uji perbandingan hasil selisih eksperimen dan kontrol *paired samples test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Eksperimen – Kontrol	1.83500	.72052	.20800	1.37720	2.29280	8.822	11	.000

Berdasarkan pada hasil pengujian pada tabel 4.7 diatas dapat dilihat bahwa nilai nilai T sebesar 8.822 dengan Sig sebesar .000 karena hasil T positif Maka hasil Kelas Eksperimen lebih baik dari kelas Kontrol.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan secara keseluruhan dalam melakukan penelitian penulis pengaruh latihan *saq* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola kabupaten Indramayu.

Kemampuan teknik dasar dalam permainan sepak bola juga harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola dalam upaya pencapaian prestasi maksimal. Kondisi fisik yang prima diperlukan agar latihan yang dilakukan dapat terlaksana dengan baik, terprogram, dan berkesinambungan sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan baik membutuhkan komponen latihan fisik, unsur yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola teknik *dribbling* dan mencapai prestasi puncak dalam menggiring bola seperti kecepatan dan kelincahan harus didukung oleh kondisi yang baik. Oleh karena itu dilakukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam melakukan kecepatan dalam mendribbling bola.

Keterampilan *dribbling* pada permainan sepak bola pemain harus mempunyai *Speed*, *Agility* dan *Quickness* agar bisa melewati lawan dalam menyerang maupun bertahan sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik. Dalam bermain sepak bola kecepatan digunakan untuk menggiring bola menerobos ke daerah pertahanan lawan.

Sepakbola juga memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola dan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola yaitu teknik dasar *Dribbling*, teknik dasar *dribbling* sendiri merupakan teknik menggiring bola dengan menggunakan kaki untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dan untuk melewati hadangan dari lawan, serta menunjang dalam menciptakan peluang untuk mencetak Gol. Untuk menunjang

kemampuan *Dribbling* yang baik membutuhkan komponen latihan fisik yang baik salah satunya seperti latihan *SAQ*.

Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni latihan *SAQ* (*Speed*, *Agility*, *Quickness*) secara signifikan dapat meningkatkan Kemampuan *Dribbling* pada pemain sepak bola Putra Kabupaten Indramayu, yang dimana hasil analisis data pengujian hipotesis diterima kebenarannya . hal ini berarti bahwa “ ada pengaruh latihan *SAQ* (*Speed*, *Agility*, *Quickness*) terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pada pemain sepak bola Kabupaten Indramayu.

Penelitian ini menggunakan metode latihan *SAQ* selama 12 pertemuan yang memberikan hasil yang signifikan. Setelah melakukan penelitian data dan analisa data, hasil penelitian yang diperoleh melalui penelitian dari latihan *SAQ* dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *Dribbling* tim Sepakbola putra kabupaten Indramayu. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, menurut Mukhtar (2018) dari hasil analisis data dari latihan *SAQ* dengan menggunakan t-test yang dimana hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis ( $H_o$ ) ditolak dengan rincian untuk kecepatan yaitu  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  yakni  $-4.026 > 1.740$  pada taraf signifikan 5% bahwa “ada pengaruh latihan *SAQ* (*Speed*, *Agility*, *Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan pada pemain sepak bola Mogen tahun 2018”. Dan untuk hasil Kelincahan yaitu  $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$  ( $-9.038 > 1.740$ ), maka dapat disimpulkan bahwa ”ada pengaruh latihan *SAQ*

(*Speed*, *Agility*, *Quickness*) terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola Mogen, tahun 2018” diterima.

Hasil penelitian ini diperkuat juga dengan teori Lestari (2021), Berdasarkan uji T diperoleh hasil  $t\text{-hitung}$  sebesar  $> 214,21$  dengan  $t\text{-tabel}$  sebesar 2,04, jadi terdapat perbedaan sesudah perlakuan, data kedua kelompok *pretest SAQ* (*Speed*, *Agility* and *Quickness*) dan *post test SAQ* (*Speed*, *Agility* and *Quickness*) mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap kecepatan lari zig-zag. Penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan

SAQ (*Speed, Agility and Quickness*) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag.

Latihan SAQ bisa membantu melatih kecepatan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* tersebut sehingga dapat menunjang performa pemain tersebut dalam bermain sepakbola. Keterampilan *dribbling* sepakbola sangat membutuhkan kecepatan dan kelincahan agar lebih mudah melewati lawan dan akselerasi kedepan dari titik satu ke titik lainnya. Dan ada sejumlah teknik yang bisa dilakukan dalam melakukan *dribbling* yaitu : (1) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian luar. (2) Teknik *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. (3) Teknik *dribbling* menggunakan punggung kaki. Banyak pemain sepakbola kelas dunia menggunakan teknik tersebut. Sedangkan Kecepatan seseorang bisa dikatakan bakat alami dan bisa dilatih, Kelincahan (*agility*) untuk mencapai kelincahan yang maksimal juga membutuhkan badan yang *fleksibilitas* (kelenturan), *Quickness* gerakan stimulus atau reaksi gerakan yang cukup cepat (Mubarak,2019:43).

Menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Menurut Luxbacher (2016) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan.

Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan *drbibbling* yang baik pemain harus meningkatkan latihan SAQ serta latihan yang menunjang pemain agar meningkatkan kemampuan *dribbling* yang baik. Selain latihan SAQ masih banyak latihan yang dapat menunjang kemampuan teknik dasar bermain sepakbola, karena untuk menjadi pemain sepakbola profesional harus mampu menguasai teknik dasar lainnya seperti *passing, heading, shooting* dan masih banyak yang lainnya, termasuk latihan fisik, taktik, teknik, dan mental.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil dianalisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabupaten indramayu dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh latihan SAQ terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola kabpaten indramayu.

## REFERENSI

- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9),596–604. <https://doi.org/10.15294/active.v2i9.1861>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Atiq, A., & Selamet Budiyanto, K. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Harsono (2018) *Latihan Kondisi Fisik Untuk tlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Jack R.Fraenkel, N. E. W. (1932). *How to Design and Evaluate Research in Education* (Seven; Michael Ryan, Ed.). American, New York: Beth Mejia.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta:Kharisma Putra Utama Offset.
- Mubarak, M.Z. (2019) *Belajar Dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Indramayu: Program



- Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP NU Indramayu.
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani. (2018). Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1), 14–17. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8109>
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Surohudin, AndikMoh. 2013. —Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah* Vol 1. Nomor 3, Hlm 9—14