



Pengaruh Model Latihan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Bola Pemain Sekolah Sepakbola

Riyan Gigsy, Aldo Naza Putra, Arsil, Yulifri

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
rriyangigsy14@gmail.com, aldoaquino87@fik.unp.ac.id, arsilfik@gmail.com,
yulifri@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Model Latihan *Dribbling*, Kemampuan *Dribbling*, Sepakbola.

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain sekolah Sepakbola Balai Baru Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribbling* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 dilapangan sepakbola Balai Baru Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Balai baru yang berjumlah 164 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini dengan menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji t. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh model latihan *dribbling* terhadap kemampnan teknik dasar *Dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang ($t_{hitung} = 16,98 > t_{tabel} 1,69$).

Keywords : *Dribbling Practice Model, Dribbling Ability, Soccer*

Abstrack : *The problem in this research is that it is suspected that the basic dribbling skills of the Balai Baru Padang Football school players are still low. The purpose of this study was to determine the effect of the dribbling training model on the basic dribbling technique skills of the Padang Balai Baru Football School players. This type of research is a quasi-experimental research. This research was conducted in March 2022 at the Padang City Hall football field. The population in this study were all 164 new SSB Balai players. The sampling technique used was purposive sampling, so the number of samples in this study was 30 players. The instrument in this study used a dribbling skill test. The data analysis technique in this study used statistical analysis of the t test. The result of this study is that there is an effect of the dribbling training model on the basic dribbling skills of players at the Balai Baru Football School Padang ($t_{count} = 16.98 > t_{table} 1.69$).*

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas

manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta

peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

“Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target”. (Putra & Vivali, 2017)

Dalam mencapai prestasi tertinggi sepakbola tentunya dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti taktik, teknik, mental, dan kondisi fisik. Tidak hanya faktor internal yang mendukung tercapainya prestasiteringgi sepakbola, faktor eksternal seperti sarana dan prasarana, gizi, intruksi pelatih, program latihan, dan keluarga juga mempengaruhi tercapainya prestasi.

Kedua faktor internal dan eksternal tersebut tentunya harus selaras atau saling mendukung satu sama lain guna mecapai prestasi, tidak hanya didukung oleh kedua faktor itu saja peran pemerintah juga sangat mendukung kegiatan sepakbola diberbagai wilayah Indonesia guna mendapatkan pemain tim nasional yang berkualitas.

Dalam permainan sepakbola menguasai teknik sangatlah penting dan modal utama untuk bermain sepakbola, karena jika sudah menguasai teknik

dalam permainan sepakbola dapat bermain secara efektif dan efisien. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah menggiring bola (*dribbling*), menggiring bola dribbling sendiri ialah membawa bola atau mengiring bola dekat dengan kaki sehingga bola tidak jauh dari jangkauan kaki dan dapat melindungi bola dari lawan. Mengoper bola (*passing*), mengoper bola (*passing*) ialah menendang bola yang bertujuan untuk mengoper bola kepada kawan.

Kemampuan melakukan teknik dalam permainan sepakbola tentunya harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, karena dengan kondisi fisik yang baik penguasaan teknik maupun taktik dapat dilakukan dengan baik. Salah satu item kondisi fisik yang menunjang teknik dalam bermain sepakbola ialah kelincahan dan keseimbangan karena kelincahan dan keseimbangan mempunyai perannya sendiri dalam sepakbola. Seperti pemain sepakbola yang lincah dan seimbang dalam menggiring bola ketika permainan sedang berlangsung, dimana ia mampu menggiring bola secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya sehingga dapat melewati lawan maupun melindungi bola dari gangguan lawan.

Menurut Putra (2018)” Untuk memudahkan dalam menggiring bola yang baik dan efisien banyak faktor yang mempengaruhinya, diantaranya teknik, mental dan kondisi fisik. Teknik sangat berperan dalam menggiring bola, teknik yang benar didukung kondisi fisik yang baik akan mendapatkan hasil yang optimal

dalam menggiring bola. Komponen-komponen kondisi fisik yang berpengaruh terhadap keterampilan seseorang itu seperti: kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki”.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada sekolah sepakbola balai baru Padang, peneliti masih menduga rendahnya kemampuan menggiring bola *dribbling* pemain sekolah sepakbola balai baru Padang ketika berlatih maupun pada saat bertanding. Hal ini ditunjukkan ketika pemain sekolah sepakbola balai baru kesulitan ketika ingin melewati lawan dengan teknik menggiring bola *dribbling*, selain itu pemain sekolah sepakbola balai baru juga kesulitan dalam mengatur tempo permainan dengan menggunakan teknik menggiring bola *dribbling*, karena belum ada bentuk latihan yang sesuai.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *dribbling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Waktu penelitian ini dilakukan setelah seminar proposal, sedangkan tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru kecamatan Kuranji kota Padang. Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru Padang U-11 yang berjumlah 30, Teknik pengambilan sampel terbagi menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Dimana *probability sampling* memberikan peluang yang sama

bagi anggota populasi yang akan dijadikan sampel, sedangkan *nonprobability sampling* tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi anggota populasi yang akan dijadikan sampel. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes, dan tes kemampuan menggiring bola *dribbling* untuk pemain sekolah sepakbola (SSB) Balai Baru kota Padang usia 11 (U-11). teknik analisis data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik uji t.

HASIL

1. Hasil Tes Awal kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*) kemampuan Dribbling pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru

No	Kelas Interval	Pre-test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>16.48	2	6.7	Baik sekali
2	16.49 - 18.37	5	16.7	Baik
3	18.38 - 20.26	5	16.7	Sedang
4	20.27 - 22.16	13	43.3	Kurang
5	< 22.17	5	16.7	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Dari 30 orang pemain, 2 orang (6,7%) pemain memiliki skor Kemampuan Dribbling pada kelas interval <16,48 detik, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (16,7%)

memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 16.49 -18.37 detik, berada pada kategori baik. 5 orang (16,7%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 18.38 - 20.26 detik, berada pada kategori sedang. 13 orang (43,3%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 20.27 – 22.16 detik, berada pada kategori kurang dan 5 orang (16,7%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <22.17 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 20,10 detik. Dapat disimpulkan Kemampuan *Dribbling* (*pre-test*) pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru berada pada kategori sedang.

2. Hasil Tes Akhir (Post-test) kemampuan *Dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (*Post-test*) kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru

No	Kelas Interval	Post-test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	>16.48	3	10.0	Baik sekali
2	16.49 - 18.37	7	23.3	Baik
3	18.38 - 20.26	8	26.7	Sedang
4	20.27 – 22.16	11	36.7	Kurang
5	< 22.17	1	3.3	Kurang sekali
Jumlah		30	100	

Dari 30 orang pemain, 3 orang (10%) pemain memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas

interval <16,48 detik, berada pada kategori baik sekali. 7 orang (23,3%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 16.49 -18.37 detik, berada pada kategori baik. 8 orang (26,7%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 18.38 - 20.26 detik, berada pada kategori sedang. 11 orang (36,7%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval 20.27 – 22.16 detik, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (3,3%) memiliki skor Kemampuan *Dribbling* pada kelas interval <22.17 detik, berada pada kategori kurang sekali. Dari analisis data yang dilakukan diperoleh skor rata-rata 19,38 detik. Dapat disimpulkan Kemampuan *Dribbling* (*post-test*) pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru berada pada kategori sedang.

Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan *Dribbling*

No	Variabel	N	Lo	Li	Distribusi
1	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>pre-test</i>)	30	0.114	0.161	Normal
2	Kemampuan <i>Dribbling</i> (<i>post-test</i>)	30	0.114	0.161	Normal

Berdasarkan tabel 5 rangkuman hasil analisis uji *liliefors* tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas untuk data awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang diperoleh skor $L_o = 0,114$ dengan $n = 30$, dan L_i pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$

diperoleh 0,161 yang lebih besar dari pada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan data akhir (*post-test*) Kemampuan *Dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang diperoleh skor $L_0 = 0,114$ dengan $n = 30$, dan L_1 pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,161 yang lebih besar dari pada L_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes Kemampuan *Dribbling* pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel		Rat a- rata	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	Data awal (<i>pre-test</i>)	20,10	30	16,98	1,69	Signifikan
	Data akhir (<i>post-test</i>)	19,38				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *dribbling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang dimana rata-rata kemampuan *Dribbling* (*pre-test*) adalah sebesar 20,10

detik dan rata-rata data akhir (*post-test*) kemampuan *Dribbling* sebesar 19,38. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 16,98 < t_t = 1,69$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_0 ditolak. Kesimpulannya, bahwa terdapat terdapat pengaruh metode latihan *dribbling* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *Dribbling* pemain tersebut dengan test *Dribbling*. Berdasarkan test tersebut, ternyata kemampuan *Dribbling* pemain rata-rata pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang adalah 20,10 detik. Selanjutnya diberikan bentuk latihan Metode latihan *dribbling*. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil rata-rata kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang berubah menjadi 19,38 detik. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan Metode latihan *dribbling* terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang. Hasil ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil t hitung = 16,98 > t tabel = 1,69.

Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Metode latihan

dribbling terhadap kemampuan Dribbling sepakbola pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan Metode latihan Dribbling dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan Dribbling pemain. Untuk meraih prestasi terbaik seorang pemain perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya.

Untuk dapat memiliki teknik sepakbola yang sempurna dan benar maka pemain bola wajib memiliki Metode latihan dribbling yang sempurna. Berbagai aspek dalam Metode latihan dribbling yang sempurna. Dalam berbagai aspek dalam Metode latihan dribbling yang timbul kaitan adanya rasa kepekaan ataupun perasaan terhadap kelincuhan kaki saat menguasai bola, menerima bahkan menendang bola dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh metode latihan Dribbling terhadap kemampuan Dribbling pemain Sekolah Sepakbola Balai Baru kota Padang ($t_{hitung} = 16,98 > t_{tabel} 1,69$) dimana dari rata-rata 20,10 detik meningkat menjadi 19,38 detik.

DAFTAR PUSTAKA

H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. Hubungan Sarana Prasarana Olahraga terhadap Minat Siswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101.

Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincuhan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017).

Putra, A. N. 2017. Hubungan Antara Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Keterampilan Menggiring Bola Atlet Sepakbola Klub Psts Tabing Padang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(1), 1-12.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.