

## **Pengaruh Model Latihan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Siswa**

**Muhamad Rudianto<sup>1\*</sup>, Juanda Putra<sup>2</sup>, Ardo Okilanda<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>STKIP Rosalia

<sup>2,3</sup>Universitas Negeri Padang

Muhamad.rudianto.mr@gmail.com

Sejarah Artikel Submit: 24 Desember 2022 Revision: 6 Januari 2022 Tersedia Daring: 25 Januari 2022

### **Abstrak**

*Kemampuan dribbling siswa saat berhadapan dengan lawan sangat mudah sekali direbut oleh lawan sehingga tidak ada pergerakan melewati bola dengan dribbling. Metode penelitian yang digunakan metode eksperimen. Partisipan dalam penelitian siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA 1 Metro dengan jumlah 32 orang. Teknik analisis data dengan uji-t, instrumen tes yaitu test menggiring bola. Hasil penelitian didapat temuan dengan rata-rata nilai tes awal dribbling kelompok menggunakan rintangan adalah 17,93 poin dan kelompok tanpa menggunakan rintangan adalah 9,86 poin, hasil rata-rata tes akhir menggiring bola kelompok menggunakan rintangan adalah 17,5 poin dan tanpa menggunakan rintangan adalah 10,5 poin. Kemudian tes awal dan tes akhir pada kelompok metode latihan tanpa menggunakan rintangan diperoleh nilai 59,58 dan kelompok metode latihan tanpa menggunakan rintangan diperoleh nilai 35,82. Setelah data dianalisis maka didapat temuan perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir hasil keterampilan dribbling. Guru penting mempertimbangkan latihan dengan rintangan pada fase siswa yang telah mahir namun apabila siswa yang belum mahir maka gunakan pelaksanaan dribbling tanpa rintangan agar bola dapat dikuasai dengan baik, pertimbangan ini juga perlu dilihat dimana posisi bermain siswa.*

**Kata Kunci :** *Metode Latihan, Metode latihan rintangan, metode latihan tanpa rintangan, dribble*

### **THE EFFECT OF TRAINING METHODS ON DRIBBLING SKILLS**

#### **Abstract**

*Dribbling student is man to man with player other bad in SMA 1 Metro students and to find out the types of training methods that have a better effect in efforts to improve dribbling skills in ekstrakurricular students SMA 1 Metro. The research method used is the experimental method. The sample used was 32 SMA 1 Metrofootball UKM students. Data collection used a test technique, namely the dribbling test. From the results of the study it was found that the average of the initial dribbling test in the group of training methods using obstacles was 17.93 points and the group of training methods without using obstacles was 9.86 points, while the average of the final test of dribbling in the group of training methods using obstacles was 17.5 points and the training method without using obstacles is 10.5 points. Then the pre-test and post-test in the training method group without using obstacles obtained a value of 59.58 and the*

*training method group without using obstacles obtained a value of 35.82. So there is a significant difference between the initial test and the final test results of dribbling skills. In other words, there is a significant increase or influence on the results of dribbling skills in football students at. Teacher as a training with obstacle for professional student and without obstacle for beginner student.*

**Keywords:** *Training methods, training methods with obstacles, training methods without using obstacles, dribbling*

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani disekolah sebagai bagian integral dari penunjang kesehatan dunia pendidikan, karena pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana dan sekaligus cara untuk membangun pendidikan manusia yang utuh baik melalui sifat sportif dan jujur sebagai insan maupun sebagai sumber daya pembangunan masa depan. Olahraga juga dapat dijadikan sarana utama sebagai alat untuk menjadikan manusia menjadi orang yang sehat dan bermanfaat. Pendidikan merupakan bidang yang memiliki tempat kedudukan yang sangat penting, hal ini pula yang menjadikan pendidikan berperan dalam membangun bangsa yang maju dan memiliki kualitas. Pendidikan jasmani dan Olahraga dapat dimodifikasi dengan bentuk olahraga rekreasi sehingga dapat dilakukan oleh seseorang yang tidak terlatih sekalipun, dan yang paling penting adalah tercapainya kegembiraan, kepuasan, dan persaudaraan.

Salah satu olahraga yang telah memasyarakat di indonesia adalah olahraga sepakbola. Sering kita jumpai anak-anak maupun orang dewasa yang melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan fasilitas yang sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat baik anak-anak maupun orang dewasa. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepakbola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung (Rahayu and Rustiana, 2017). Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia. Sepakbola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola.

Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan multilateral gerak.

Dalam bermain sepakbola diperlukan latihan yang baik dan teratur untuk mencapai prestasi. Selain itu juga ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu mencapai prestasi yang tinggi dalam bermain sepakbola. Beberapa aspek latihan yang harus dikuasai oleh pemain yaitu pembentukan teknik pemain, meningkatkan fisik pemain, menanamkan pengertian permainan kepada pemain, pembinaan mental pemain.

Berdasarkan penjelasan tersebut diatas menunjukkan bahwa prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola dapat dicapai apabila seorang pemain memiliki keempat aspek tersebut. Dari ke empat aspek tersebut, salah satu hal yang mendasar agar terampil bermain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula (Udam, 2017). Aspek yang paling penting dalam sepak bola adalah penguasaan teknik dasar bermain sepak bola (Irawan and Hariadi, 2019). Hal ini disebabkan karena teknik dasar tersebut merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar mampu bermain sepakbola secara terampil. Untuk menguasai teknik dasar tersebut dibutuhkan latihan teknik secara sistematis dan berkelanjutan. Latihan teknik tersebut bertujuan untuk memahirkan penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga.

Untuk mewujudkan harapan tersebut dibutuhkan adanya peningkatan kualitas dan produktifitas terhadap berbagai aspek dengan pesatnya perkembangan sepakbola maka tuntutan terhadap suatu permainan yang bermutu sangat diperlukan sekali, dalam cabang olahraga sepakbola untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola khususnya pada SMA 1 Metro. Kegiatan sepakbola di SMA 1 Metro telah berjalan sesuai dengan jadwal dan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan pembina kegiatan tersebut belum banyak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi latihan bermain, pemain sering kehilangan bola ketika melakukan *dribbling*. Masalah utama dalam proses latihan tersebut adalah dalam pelaksanaan proses latihan keterampilan *dribbling* bola belum berjalan efektif.

Hal tersebut akan berimplikasi terhadap kurangnya kualitas hasil pelaksanaan proses latihan, selain itu untuk mencapai keterampilan *dribbling* bola yang baik, pelatih juga harus memiliki dan menerapkan metode latihan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan, baik penyampaian materi ataupun praktek lapangan yang tepat dan menarik yang akan memperbesar minat berlatih atlet sehingga tercapai hasil latihan yang optimal.

Oleh sebab itu maka, untuk mendapatkan kualitas keterampilan *dribbling* yang baik dan benar perlu adanya upaya latihan secara kontinyu dengan memanfaatkan metode latihan yang tepat. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola (Fajar, 2019). Menggiring bola (*dribbling*) memiliki tujuan yaitu untuk membangun serangan, melindungi bola dari lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk melewati lawan, untuk melewati daerah bebas dan membuka ruang untuk dapat melakukan operan atau tembakan (*shooting*) pada saat pertandingan (Fajrin *et al.*, 2021). Menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik (Retama, Dinata and Jubaedi, 2018). Metode yang akan digunakan tentunya cukup banyak pilihan dan dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan. Inovasi dan kreasi dari para pelatih sepakbola sangatlah diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih (Ilissaputra and Suharjana, 2016). Sejalan dengan itu maka perlu memanfaatkan metode yang paling memungkinkan untuk dilakukan dengan mengedepankan efektifitas dan efesiensi. Untuk memilih metode yang sesuai, harus mempertimbangkan keadaan, kemampuan, dan kapasitas yang dimiliki oleh atlet tersebut. Metode latihan dalam keterampilan *dribbling* dapat dilakukan diantaranya adalah metode latihan menggunakan rintangan dan metode latihan tanpa menggunakan rintangan.

Kedua metode latihan tersebut pada dasarnya untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang merupakan suatu keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Karena dengan memiliki keterampilan teknik dasar yang baik akan

memberikan sumbangan yang besar terhadap kerjasama tim dalam suatu pertandingan sepakbola.

## B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian eksperimen ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat adalah keterampilan *dribbling* dalam sepakbola, variabel bebasnya adalah metode latihan menggunakan rintangan dan metode latihan tanpa menggunakan rintangan.

Setelah mengikuti serangkaian proses latihan yang telah terprogram dengan membagi atlet ke dalam dua kelompok yaitu kelompok atlet yang latihan dengan keterampilan *dribbling* metode latihan menggunakan rintangan dan metode latihan tanpa menggunakan rintangan, maka diperoleh data hasil keterampilan *dribbling* dalam sepakbola yang berupa skor yang digunakan untuk dianalisis rata-rata. Data hasil keterampilan *dribbling* dalam sepakbola yang dipergunakan dalam analisis berupa data dari hasil penilaian proses keterampilan *dribbling* dengan menggunakan instrumen yang sudah baku serta teruji validitasnya (*face validity*) dan reliabilitasnya.

Uji normalitas skor keterampilan *dribbling* dalam sepakbola dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 1.** Rangkuman hasil uji normalitas sampel

Kelompok	N	$L_0$	$L_t$	Kesimpulan
1	32	0,050	0,190	Normal
2	32	0,029	0,190	Normal

**Keterangan:**

Kelompok 1 = Kelompok metode latihan menggunakan rintangan

Kelompok 2 = Kelompok metode latihan tanpa menggunakan rintangan

Hasil perhitungan diperoleh  $L_0$  untuk seluruh kelompok sampel lebih kecil dibanding dengan  $L_t$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Maka hasil ini memberikan implikasi bahwa analisis statistika parametric dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian telah terpenuhi.

Uji homogenitas menggunakan uji Bartlett dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil perhitungan sebagaimana digambarkan pada tabel, diperoleh  $X^2_h = 5,888$  lebih kecil dibanding dengan  $X^2_t = 7,815$  atau  $X^2_h < X^2_t$ , pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

**Tabel 2.** Rangkuman hasil uji homogenitas

Kelompok	Variansi	Variansi Gabungan	$X^2_h$	$X^2_t$	Kesimpulan
1	3.582	21.96	5.888	7,815	Homogen
2	5.958				

**Keterangan:**

- Kelompok 1 = Kelompok metode latihan menggunakan rintangan
- Kelompok 2 = Kelompok metode latihan menggunakan rintangan
- $X^2_h$  = Harga Chi-kuadrat hitung
- $X^2_t$  = Harga Chi-kuadrat tabel

Selanjutnya dilakukan uji-t untuk mengetahui perbedaan secara signifikan kedua kelompok

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk menguji hipotesis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan teknik t-test. Rangkumannya terlihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 3.** Ringkasan hasil perhitungan t-test skor keterampilan *dribbling* dalam sepakbola pada taraf  $\alpha = 0,05$ .

Sumber Variasi	db	JK	KT	Fo	Ft
JK (T)		33303			
Rata- rata (Ry)	1	32775,65	32775,65		
A	1	0,025	0,025	0,005*	4.085
B	1	354,025	354,025	73,909**	4.085
Kekeliruan (E)	29	172,7	4.79		
Jumlah	32	33517,628	33484,325		

**Keterangan:**

- \* = signifikan pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$ .
- db = derajat kebebasan
- JK = jumlah kuadrat
- KT = rata-rata jumlah kuadrat
- Fo = harga F observasi
- Ft = harga F tabel

**1. Perbedaan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola metode latihan menggunakan rintangan dengan metode latihan tanpa menggunakan rintangan secara keseluruhan.**

Berdasarkan hasil analisis t-test pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , didapat  $F_o = 0,005$  dan  $F_t = 4,089$ . Dengan demikian  $F_o > F_t$ , sehingga  $H_o$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan menggunakan rintangan dan distribusi terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Metode latihan menggunakan rintangan ( $\bar{X} = 28,65$ ;  $SD = 3,453$ ) lebih baik dari pada metode latihan tanpa menggunakan rintangan ( $\bar{X} = 28,6$ ;  $SD = 3,979$ ). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola dengan menggunakan metode latihan menggunakan rintangan lebih baik dibanding dengan menggunakan metode latihan tanpa menggunakan rintangan.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa STKIP Rosalia Lampung, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok. Setelah itu kelompok tersebut diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan menggunakan rintangan dan perlakuan metode latihan tanpa menggunakan rintangan. Masing-masing kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama hampir 2 bulan dengan 3x pertemuan dalam seminggu (total 16 kali pertemuan).

Keterampilan *dribbling* dalam sepakbola merupakan salah satu pola gerak dasar yang sangat penting pada sepakbola. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang cocok di dalam melatih sepakbola. Dalam penelitian ini diterapkan dua metode latihan, yakni metode latihan menggunakan rintangan dan metode latihan tanpa menggunakan rintangan dengan tujuan untuk melihat metode mana yang lebih baik dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

Kedua metode latihan ini mempunyai tujuan yang sama yaitu meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola, akan tetapi masing-masing metode latihan tersebut memiliki perbedaan dalam segi hasilnya. Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa metode latihan menggunakan rintangan lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

#### **D. SIMPULAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas, yaitu metode latihan menggunakan rintangan dan metode latihan tanpa menggunakan rintangan, sedangkan sebagai variabel terikatnya adalah keterampilan *dribbling* dalam sepakbola pada Siswa SMA 1 Metro.

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan rintangan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode latihan tanpa menggunakan rintangan terhadap keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Luxbacher Joseph, *Sepakbola*, Terjemahan G. Wibawa. Jakarta: Raja Grafindo, 2004.
- Arsil, dan Yulifri. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, 2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.
- Bompa, Tudor O, G. Gregory Half. *Periodizations. Fifth Edition*.
- Cook, Malcolm, *Drills Sepakbola 101 untuk Pemain Muda*. Jakarta: PT Indeks, 2013
- Depdiknas, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2003.
- Decaprio, Richard. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- Gilford, Clife. *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama, 2007.
- Irawan, Andri. *Teknik Dasar Modern Sepakbola*. Jakarta: Pena Pundi Aksara 2009.
- Koger, Robert. *Latihan Dasar Sepakbola Andal Remaja* . Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi, 2007.



- Lubis, Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2013.
- Luxbacher, Josep A. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2011.
- Mielke, Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya, 2007.
- Putra, Ganesha. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala, 2010.
- Salim, Agus. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa, 2008.
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2006.
- Sagala, Syaiful. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Subroto, Jhoni. *Hasil Belajar Menggiring Bola*. Jakarta: Tesis, Universitas Negeri Jakarta, 2009.
- Sucipto, Dkk. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000
- *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode*. Jakarta: Depdiknas, 2001.
- Sukadiyanto, dan Dangsinia Muluk. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011.
- Sukanti. *Pengembangan Motorik*. Yogyakarta: Diktat FIK UNY, 2007.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.
- Scheunemann, Timo. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma, 2005
- Undang-Undang RI Tahun 2005 No.3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011.
- Yudiana, Yunyun, dan Herman Subarjah, Tite Juliantine. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.
- Fajar, M. (2019) 'Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka', *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), pp. 169–175. Available at: <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.150>.
- Fajrin, S.N. *et al.* (2021) 'LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA', *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), p. 6. Available at: <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>.
- Ilissaputra, D.A. and Suharjana, S. (2016) 'Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola', *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), p. 164. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>.
- Irawan, A.Y. and Hariadi, I. (2019) 'Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola', 1.
- Rahayu, S. and Rustiana, E.R. (2017) 'Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola'.
- Retama, M.A., Dinata, M. and Jubaedi, A. (2018) 'PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARDS SQUARE TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA', *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), pp. 149–163. Available at: <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23825>.
- Udam, M. (2017) 'PENGARUH LATIHAN SHUTTLE-RUN DAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA SISWA SEKOLAH

SEPAKBOLA (SSB) IMANUEL USIA 13-15 DI KABUPATEN  
JAYAPURA'.