

# THE EFFECT OF SLALOM DRIBBLE EXERCISE ON THE DRIBBLING SKILLS SSB MUDA MANDIRI PLAYERS U-15 PEKANBARU

Nasdaldi<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>.  
Email : naldi@gmail.com, No. HP 085363696929, ramadi@yahoo.com,  
Nitawijayanti87@yahoo.com

THE SPORT COACHING EDUCATION  
SPORT TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION  
RIAU UNIVERSITY

**Abstract :** *The purpose of this study was to determine the effects of dribbling slalom exercise on the dribbling skills SSB Muda Mandiri players U-15 Pekanbaru. The study used the kind of approach one-group pretest-posttest design. The population in this study are all players SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, amounting to 18 people. Data collection techniques used is a full sampling is sampling when all members of the population used as a sample. Test were analyzed using statistical t-test. the results of the analysis showed that there is a slalom dribble exercise influence on the player dribbling skills SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, from an average of 20.33 on initial tests be 22.26 on the final test. With a mean difference ( $t_{hitung}$  5.049 and 1.753  $t_{tabel}$ ).*

**Keywords :** Dribble Slalom Exercise, Football

# PENGARUH LATIHAN DRIBBLE SLALOM TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SSB MUDA MANDIRI U-15 PEKANBARU

Nasdaldi<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>.  
Email : naldi@gmail.com, No. HP 085363696929, ramadi@yahoo.com,  
Nitawijayanti87@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstrak** : Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru. Jenis Penelitian ini memakai pendekatan *one-grup pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SS Muda Mandiri U-15 Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah sampling penuh yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Uji dianalisis menggunakan statistic uji-t. hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, dari rata-rata 20,33 pada tes awal menjadi 22,26 pada tes akhir. Dengan beda mean ( $t_{hitung}$  5,049 dan  $t_{tabel}$  1,753).

**Kata Kunci** : Latihan Dribble Slalom, Sepakbola

## PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti sistem pernapasan, sistem sirkulasi, sistem endokrin dan sistem syaraf.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, "Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat katahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (1999: 3) "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi". Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang di arahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional.

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat, kuat fisik, dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada seperti bola voly, bola basket, bulu tangkis dan masih banyak cabang olahraga lainnya, yang sangat memasyarakat dan yang sangat populer dikalangan pendidikan adalah sepakbola, sepakbola menarik perhatian hampir semua orang untuk memainkannya, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan menendang bola.

Pembinaan olahraga sepakbola banyak terdapat di Indonesia seperti Sekolah Sepakbola (SSB) yang sekarang ini tidak terhitung lagi jumlahnya mulai dari yang resmi maupun yang tidak mempunyai badan hukum sama sekali namun itu tidak mengurungkan niat para pecinta sepakbola untuk berkumpul dan membuat tim. Permainan sepakbola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah di mainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai masa sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat dunia termasuk di Indonesia.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain

sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya di mainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita ikut memainkan permainan itu. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat di prioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola berprestasi harus memerhatikan unsur-unsur sepakbola yang di lakukan secara tepat, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

(Tudor O Bompas : 1) dalam bukunya *total training for young champions* mengatakan bahwa sukses di dalam setiap gelanggang adalah biasanya hasil dari suatu perencanaan, pekerjaan berat, dan komitmen serta latihan tidak ada pengecualian, semua atlet sukses adalah individu terlatih yang mahir dalam aktivitas fisik tertentu dan sudah mengikuti suatu program yang di rancang dengan baik.

Di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik, mental dan teknik dasar yang baik untuk bermain bagus secara maksimal. Menurut Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)".

Dalam ruang lingkup sepakbola yang perlu di perhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti di katakan Sukatamsi (1984:11) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental.

Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting, passing* dan kontrol bola, *dribbling, heading, throwing*. salah satu yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah *dribbling* (menggiring bola). Seorang pemain sepak bola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan definisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik yang lainnya.

Menurut Koger (2005:51) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tagak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus menguasai *dribbling*. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari *dribble* masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola.

Dari penjelasan-penjelasan di atas, bahwa teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa pemain SSB Muda Mandiri Pekanbaru yang mengikuti latihan sepakbola, belum memiliki kemampuan *dribbling* yang maksimal, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. hal ini terlihat jelas sekali pada saat pertandingan di mana bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan, terlalu sulitnya

menerobos pertahanan lawan, kemudian penerapan latihan *dribbling* yang kurang variatif yang diberikan oleh pelatih.

Seorang pemain sepakbola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik yang lainnya. Joe Luxbacher (2011:51). Untuk itu perlu dilakukan latihan menggiring agar dapat meningkatkan permainan.

Berdasarkan hal di atas perlu ditingkatkan variasi latihan untuk teknik ini, mengingat pentingnya peranan teknik ini dalam kesuksesan permainan sepakbola itu sendiri, untuk itu perlu adanya program-program latihan yang sesuai untuk peningkatan teknik tersebut. Variasi-variasi yang dapat diterapkan untuk latihan *dribbling* diantaranya adalah 1) latihan drible individual, 2) drible slalom, 3) relay drible dengan cepat, 4) kerucut ke kerucut (Joe Luxbacher, 2011:57-59).

Banyak bentuk latihan yang dapat diterapkan dan dikombinasikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, tergantung bagaimana pelatih menerapkan dan memvariasikan latihan-latihan tersebut menjadi program yang menarik dan efektif untuk diterapkan pada atletnya. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dan penelitian ini diberi judul “pengaruh latihan *dribble* slalom terhadap keterampilan menggiring bola pada Atlet Sepakbola SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74).

Suharsimi Arikunto, (1998:115). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Muda Mandri U-15 yang berjumlah 18 orang yang merupakan pemain sepakbola SSB Muda Mandiri Pekanbaru.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian. Adapun instrumen yang digunakan yaitu tes drible slalom.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisis statistik, untuk membuktikan apakah hipotesis yang diberikan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Analisis data yang digunakan dalam hal ini adalah analisis data komparatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif adalah dengan menggunakan t-tes yaitu dengan menguji komparatif data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *drible slalom*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 5,049 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drible slalom* terhadap keterampilan menggiring bola Pada permainan sepakbola pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *drible slalom* terhadap keterampilan menggiring bola Pada permainan sepakbola pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *drible slalom* terhadap keterampilan menggiring bola Pada permainan sepakbola pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *drible slalom*.

Jadi dengan adanya pola latihan *drible slalom* terhadap keterampilan menggiring bola Pada permainan sepakbola pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *drible slalom* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada atlet sepakbola SSB Muda Mandiri U-15, diambil hasil tes awal keterampilan menggiring bola, kemudian diberikan latihan *dribble slalom* dan diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 5,049 dengan  $t_{tabel}$  1,753 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap keterampilan menggiring bola Pada permainan sepakbola pemain SSB Muda Mandiri U-15 Pekanbaru.

## **Rekomendasi**

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan power otot lengan dan bahu adalah:

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *dribble slalom* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

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

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Departamen Pendidikan Nasional.

Redaksi Sinar Grafika. 2006. *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.

Sajoto. 1995. *Power Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.