

EFFECT OF EXERCISE ON FOOT DRIBBLE TO THE BALL DRIBBLING SKILLS ON SSB PCSS U-15 PEKANBARU

Muhammad Fadhli¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
muhammad23.fadhli@gmail.com, 081266613115, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

*Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract:: *As for the problem is based on observations in doing researchers in the field batrai-p on SSB PCSS Pekanbaru, researchers found flaws in the ball dribbling at the time of the trial or official competition, While the ball dribbling away from the control of the foot so that the ball easily grab the opponent, conditions so would be detrimental to the team. Errors that occurred while dribbling one factor contributing to her is the players have not mastered the techniques the ball dribbling is good and right. So it is not able to demonstrate achievement of the maximum for the team. The purpose of this study to determine the effect of exercise on Foot Dribble for skills at SSB PCSS U-15 Pekanbaru. The kind of this research is an experiment to see the influence of forms of exercise. In this study researchers took population SSB PCSS U-15 Pekanbaru PCSS U-15 sum 16 people. Base this data is used completely population to become xample. Base this date has found from pre-test and post-test. Instrument has done research is test. Soccer dribble test as instrument to measure dribble skill. Analysis has done the used test. Based on analysis data and discussio, as evidenced by thitung 12,326 and ttabel 1,753. Means thitung > ttabel At some level $\alpha = 0.05$. then can be concluded that there is significant influence from foot dribble to improve the skills of dribble on SSB PCSS U-15 Pekanbaru.*

Key Words: *Exercise Foot Dribble, Dribble, soccer*

PENGARUH LATIHAN *FOOT DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SSB PCSS U-15 PEKANBARU

Muhammad Fadhli¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita S.Pd, M.Pd³
muhammad23.fadhli@gmail.com, 081266613115, mr.ramadi59@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Adapun masalah berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan batrai-p pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru, peneliti menemukan masalah yaitu terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik sepak bola yaitu dalam *dribbling* bola pada saat uji coba maupun pertandingan resmi, saat *dribbling* bola jauh dari penguasaan kaki sehingga bola dengan mudah di rebut lawan, kondisi yang demikian akan merugikan timnya. Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *dribbling* salah satu faktor penyebab nya adalah pemain belum menguasai teknik *dribbling* bola yang baik dan benar. Sehingga belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal untuk tim. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Foot Dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi SSB PCSS U-15 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari *pre-test* dan *post test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian adalah "*soccer dribble test*", sebagai alat untuk mengukur keterampilan *dribble*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan thitung sebesar 12,36 dan ttabel 1,753. Berarti thitung > ttabel Pada taraf $\alpha=0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *foot dribble* untuk meningkatkan keterampilan *dribble* pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Foot Dribble ,Menggiring, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan, atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota kelompok dalam bentuk permainan, perlombaan pertandingan, dimana dengan berolahraga juga dapat memberikan kemampuan otak lebih jernih serta menjauhkan dari stres dan dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Dalam kehidupan pembangunan dimasa sekarang ini sangat lah dibutuhkan kemampuan dalam berolahraga baik olahraga jasmani maupun olahraga prestasi.

Olahraga juga dapat menghasilkan suatu kebanggaan serta prestasi bagi anak-anak masyarakat terkhusus dilakukan sejak usia dini, dalam berolahraga prestasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri yang positif serta dapat meningkatkan kebanggaan nasional yang positif pula. Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentukan mental memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggung jawab. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga.

Dalam berolahraga juga dapat memberikan kualitas manusia yang lebih baik dan peningkatan keolahragaan nasional juga dapat memberikan suatu upaya peningkatan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia karna permasalahan, pembibitan, dan peningkatan prestasi perlu di laksanakan secara konsekuen dan berkesinambungan dengan mencanangkan “gerakan 45 bidang olahraga” yang terdiri dari : 1. Senam, 2.atletik, 3.renang, 4.pertandingan, 5.prestasi. (Engkos Kosasih, 1993:18). Salah satunya dalam peningkatan olahraga adalah olahraga prestasi.

Melalui prestasi Olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain dengan berbagai cabang olahraga baik itu olahraga basket, volley, tenis lapangan, sepak takraw, sepakbola serta olahraga lainnya. Empat kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental dan kematangan juara. (Sajoto, 1995:7). Salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah olahraga sepak bola, dimana sepakbola Indonesia pernah menjuarai SEA Game tahun 1987 di Indonesia dan SEA Game tahun 1991 Filipina.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, misalnya dikampung-kampung, dikota-kota serta banyak organisasi-organisasi sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB). Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola menurut Soekotamsi(1992:3) adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia dan menjadi cabang olahraga permainan yang sangat di gemari masyarakat

baik di desa maupun di kota. Meskipun olahraga sepakbola telah populer sampai ke pelosok-pelosok Indonesia, namun perkembangan prestasi sepakbola Indonesia tampaknya masih kurang dapat berkembang, dilihat dari prestasi sepakbola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara saja belum dapat berbicara. Hal ini terlihat, dimana kesebelasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Pada dasarnya prestasi olahraga sepakbola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Adapun komponen tersebut di antaranya yaitu: 1. Kekuatan (*strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:9).

Kondisi fisik merupakan suatu peranan yang sangat penting dalam program latihannya dan haruslah direncanakan secara baik dan sistematis. Jika kondisi fisik bagus maka: 1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya. 3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. 4. Akan ada pemuliharaan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5. Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita bila sewaktu-waktu respon diperlukan.

Selain komponen kondisi fisik yang menjadi aspek dalam prestasi olahraga, ada juga faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar. Menurut Soekatamsi (1992:77) ada beberapa teknik dengan bola yang harus diketahui dan dipelajari dalam permainan sepakbola yaitu: *Dribbling* (Menggiring), *Passing* (Mengoper), *Trapping* (menghentikan bola), *Throw-in* (lemparan kedalam) dan *Shooting* (Menembak).

Salah satu teknik di atas adalah *Dribbling*. *Dribbling* atau menggiring pada permainan sepakbola merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan. *Dribbling* diartikan mengerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah di kontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola dan juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik lawan.

Di saat peneliti melakukan observasi pada tim SSB PCSS U-15 Pekanbaru, peneliti menemukan kekurangan-kekurangan dalam *dribbling* bola pada saat uji coba maupun pertandingan resmi. Saat *dribbling* bola jauh dari penguasaan kaki sehingga bola dengan mudah di rebut lawan, kondisi yang demikian akan merugikan timnya. Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat *dribbling* salah satu faktor penyebabnya adalah pemain belum menguasai teknik *dribbling* bola yang baik dan benar. Sehingga belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal untuk tim.

Jadi dari observasi dapat disimpulkan bahwa pemain SSB PCSS U-15 Pekanbaru memang perlu dilatih keterampilan *dribbling*nya. Hal ini dikarenakan setelah dilihat pada pertandingan sebelumnya tim SSB PCSS U-15 Pekanbaru belum

mampu memberikan hasil yang terbaik dan perlu diberikan latihan-latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* saat situasi latihan maupun pertandingan.

Untuk menghasilkan keterampilan *dribbling* yang baik maka di butuh kan kemampuan *dribbling* yang maksimal dengan teknik yang baik. Ada beberapa latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu: 1). Latihan *Salalom dribble*. 2). Latihan Tepukan *Dribble* (Denny Mielke (2007:8)). 3). Latihan *Foot Dribble* (Tudor O Bempa (1999:51)). 4). Latihan *Drbble individual*. 5). Latihan *Dribble salom*. 6). Latihan *Dribble* dengan cepat (Luxbacher (2012:57-59)).

Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan *Foot Dribble* untuk meningkat kan keterampilan *dribbling*, karena karteristik permasalahan yang ada di lapangan sesuai dengan latihan tersebut dan latihan ini belum perenah diterapkan di SSB PCSS Pekanbaru. Bentuk latihan *Foot Dribble* adalah Latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling* bola. *dribbling* bola yang di lakukan dengan menggunakan dua cone dan bola, pelaksanaannya: 1. Berdiri di tempat dengan bola didepan satu kaki. 2. Pemain menggiring bola kedepan, menyamping, dengan kedua-dua kaki dan kedua sisi kaki. Mula-mula atlet berdiri di star dan bola berada di kaki kemudian atlet mendorong bola dengan kaki dan *mendribbling* degan kedua sisi kaki bagian luar dan dalam ke depan melewati cone, menurut alur yang telah di tentukan sejauh 15 meter dan kemudian balik ke garis star., Tudor O Bempa (1999:51).

Berdasarkan permasalahan yang ditemui di lapangan , maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh latihan *foot dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB PCSS Pekanbaru U-15”.

Hakekat *Foot Dribble*

Latihan *Foot Dribble* adalah sebuah latihan ini merupakan salah satu jenis metode latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Menggiring bola yang di lakukan dengan menggunakan dua cone dan bola, pelaksanaannya: 1) Berdiri di tempat dengan bola di depan satu kaki. 2) Pemain menggiring bola kedepan, menyamping, dengan kedua-dua kaki dan kedua sisi kaki.

Mula-mula atlet berdiri di star dan bola berada di kaki kemudian atlet mendorong bola dengan kaki dan *mendribel* degan kedua sisi kaki bagian luar dan dalam ke depan melewati cone, menurut alur yang telah di tentukan sejauh 15 meter dan kemudian balik ke garis star.

METODOLOGI PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelititan ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest 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 (2012:74). Tujuan tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola.

Populasi adalah seluruh subjek penelitian yang akan diteliti. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya (Sugiyono, 2008:117). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sekolah sepak bola bina bakat yang aktif berlatih dengan jumlah 20 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 20 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Teknik pengambilan sampel dengan cara *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 20 orang.

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 *foot dribble* selama 16 pertemuan dari tanggal 5 Agustus sampai 9 September dan 2x tidak bisa di hadiri, 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 12,326 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *foot dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB PCSS 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 *Foot Dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Foot Dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *Foot Dribble*.

Jadi dengan adanya pola latihan *Foot Dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *Foot Dribble* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pre-test

Setelah dilakukan test *Soccer Dribble Test* sebelum dilaksanakan metode latihan *Foot Deibble* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis *Pree-test Soccer Dribble Test* dapat dijabarkan bahwa *pree-test* hasil *Soccer Dribble Test* sebagai berikut : waktu tercepat adalah 11,73 detik, dan waktu terlambat nya adalah 15,31 detik, dengan *mean* 13,65, standar deviasi 1,00 dan varian 1,08.

Post-test

Setelah dilakukan test *Soccer Dribble Test* dan diterapkan perlakuan latihan *Foot Dribble* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test Soccer Dribble Test* sebagai berikut : waktu tercepat adalah 9,06 detik dan waktu terlambat adalah 11,73 detik, dengan *mean* 10,50, standar deviasi 0,88 dan varians 0,82.

Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test</i> Tes memainkan bola dengan kepala (<i>heading</i>)	0.0248	0.213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> Tes memainkan bola dengan kepala (<i>heading</i>)	0.9410	0.213	Berdistribusi Normal

Sumber: Data Olahan Peneliti

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Soccer Dribble Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,0248 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Soccer Dribble Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,0410 $<$ L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Soccer Dribble Test post-test* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada SSB PCSS U-15 Pekanbaru, diambil hasil tes awal *Soccer Dribble Test*, kemudian diberikan latihan *Foot Dribble* yang dilakukan 3x dalam seminggu selama satu setengah bulan dan diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 12,326 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Foot Dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB PCSS U-15 Pekanbaru.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *foot dribble* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkayan latihan supaya penelitian ini mendapat hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. LPP UNS. Surakarta
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Koger, Robert, (2005). *Latihan dasar andalan sepakbola remaja*. Jakarta. Rineka Cipta
- LuxbacherJosep A.2011.*Sepakbola*.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- O. Bomp, Tudor. 1994. *Total Training For Young Champions*. York University

Sujoto.1995. *Peningkan Dan Penataan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.*

Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola).* Jakarta: Universitas Terbuka.