

***THE EFFECT OF SHUTTLE RUN EXERCISE WITH SPEED  
DRIBBLING ON CLOTHING BALL CLUB SEPAKBOLA  
GARUDA FC***

**Didi Pranatha<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
didipranata.dp@gmail.com, Slametkepelatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com  
contact: 082268645127

***SPORT COACHING EDUCATION STUDIES PROGRAM  
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION  
UNIVERSITY OF RIAU***

***Abstract:*** *The problem in this research is the dribbling of Garuda FC Football Club athlete is still less, the ball is away from the foot so the ball is easily captured by the opponent. This can be seen from various friendly and official matches. The research was conducted at Garuda FC Football Club. The population in this study is Garuda FC Football Club which amounted to 16 people. Exercise in this research is Shuttle Run With Speed Dribbling. This type of research is an experiment to see the effect of the form of exercise. The sampling technique uses total sampling, where the total population is sampled. The data retrieval technique is obtained from pree-test and post test. The research instrument uses the Dribbling Test. The analysis was performed using the t-test. Based on data analysis and discussion, proven with  $T_{count}$  equal to 3,67 and  $T_{tabel}$  1,764. Means  $T_{count} > T_{tabel}$ . At  $\alpha = 0,05$  level. So it can be concluded that there is significant influence from the exercise Run Shuttle with Speed Dribbling Club Football Garuda FC.*

***Keywords:*** *Shuttle Run With Speed Dribbling, Dribble, Football*

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN WITH SPEED*  
*DRIBBLING* TERHADAP MENGGIRING BOLA CLUB  
SEPAKBOLA GARUDA FC**

**Didi Pranatha<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
didipranata.dp@gmail.com, Slametkepelatihan@ymail.com, ardiah-juita@yahoo.com  
No HP: 082268645127

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah menggiring bola atlet Club Sepakbola Garuda FC masih kurang, bola jauh dari kaki sehingga bola dengan mudah di rebut oleh lawan. Hal ini terlihat dari berbagai pertandingan persahabatan maupun resmi. Penelitian ini dilakukan di Club Sepakbola Garuda FC. Populasi dalam penelitian ini adalah Club Sepakbola Garuda FC yang berjumlah 16 orang. Latihan dalam penelitian ini adalah *Shuttle Run With Speed Dribbling*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari *pree-test* dan *post test*. Instrument penelitian menggunakan Tes Menggiring bola. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan  $T_{hitung}$  sebesar 3,67 dan  $T_{tabel}$  1,764. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Pada taraf  $\alpha=0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle Run With Speed Dribbling* Club Sepakbola Garuda FC.

**Katakunci :** shuttle run with speed dribbling, menggiring bola, sepakbola.

## PENDAHULUAN

Disamping kegiatan fisik olahraga juga merupakan suatu cara pembentukan watak, kepribadian, disiplin, sportipitas, dan kemampuan daya fikir serta pengembangan prestasi olahraga, dan dengan olahraga ini juga dapat mengangkat derajat dan martabat bangsa dimata dunia. Kurniawan feri (2011 : 3) Dan olahraga“merupakan kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras maupun agama. Dan olahraga jugamerupakan alat diplomaasi yang paling efektif dalam hubungan bangsa-bangsa di dunia”.

Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga. Seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Olahraga dilakukan tidak hanya semata-mata mengisi waktu senggang atau hanya sekedar memanfaatkan fasilitas yang tersedia, namun lebih dari itu seperti yang dikemukakan oleh (M.Sajoto, 2002 : 10) bahwa : “ada empat unsur dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini yaitu : (a). Mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, (b). Tujuan pendidikan, (c). Mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, (d). Mencapai sasaran atau prestasi tertentu”. Untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai lah mengambil langkah untuk membina dan mengembangkan olahragawan, menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga khususnya prestasi olahraga. Hal ini susuaiundang-undang SKN (Sistem Keolahragan Nasional) Nomor 3 tahun 2005 BAB I pasal 1 menyatakan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Olahraga prestasi dapat diartikan sebagai kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Mengingat tujuan olahraga yang telah di kemukakan di atas, maka perlu disebarluaskan keseluruhan lapisan masyarakat Indonesia tentang tujuan dan peranan olahraga itu sendiri. Dengan demikian masyarakat memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, seperti minat masyarakat terhadap permainan sepakbola. Sepakbola menurut Drs. Soekatamsi (1992:3) adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat baik di desa maupun di kota. Meskipun olahraga ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun perkembangan prestasi sepakbola Indonesia nampaknya masih kurang dapat berkembang. Prestasi sepak bola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara saja belum dapat berbicara. Hal ini terlihat, dimana kesebelasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Untuk mencapai tujuan prestasi yang baik bagi setiap cabang olahraga termasuk permainan sepak bola, hendaknya memiliki 4 unsur utama yang di butuhkan seorang atlit untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Grossing, 1985) dalam Syarifuddin (2011:3).

Pada dasarnya prestasi olahraga sepak bola didukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Menurut M. Sajoto (1995:8) komponen-komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*Strength*), daya tahan (*Endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*).

Selain komponen kondisi fisik yang menjadi aspek dalam prestasi olahraga, ada juga faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar.. Teknik dapat diartikan sebagai cara. Teknik menendang bola adalah cara menendang bola, yaitu bagaimana cara seseorang menendang bola dengan cepat, cermat dan tepat sasaran (Soetamsi, 1992:103) .Menurut Soekatamsi (1992:77) ada beberapa teknik dengan bola yang perlu diketahui dan pelajari dalam permainan sepak bola yaitu: menendang bola, menerima bola (menghentikan dan mengontrol), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola.

Salah satu teknik diatas adalah *dribbling*. *Dribbling* pada permainan sepakbola merupakan salah satu strategi yang biasa 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 dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah, Soekatamsi (1992:273).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan terhadap club sepakbola Garuda FC, penulis masih menemukan kekurangan-kekurangan dalam *dribbling* bola pada saat uji coba maupun pertandingan resmi. Saat *dribbling*, bola jauh dari kaki sehingga bola dengan mudah direbut lawan, kondisi yang demikian akan merugikan timnya. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat *dribbling* salah satu faktor penyebabnya adalah belum menguasai teknik menggiring bola yang baik dan benar. Sehingga belum mampu menunjukkan prestasi maksimal untuk tim.

Jadi dari hasil observasi dapat di simpulkan bahwa pemain sepakbola Garuda FC memang perlu dilatih keterampilan *dribbling*nya. Hal ini dikarenakan setelah dilihat pada pertandingan sebelumnya club sepakbola Garuda FC 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. Menurut Justin cresser (2007:149-156) ada tiga bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu 1) Latihan *Breakaway Game*, 2) Latihan *Dribble To Line*, dan 3) Latihan *Shuttle Run With Speed Dribbling*.

Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan *shuttle run with speed dribbling* untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, karena karakteristik permasalahan yang ada dilapangan sesuai dengan latihan tersebut. Bentuk latihan *shuttle run with speed dribbling* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan menggunakan empat buah kerucut dengan jarak sepanjang 5 yard. Kemudian di bagi empat kelompok, pemain baris pertama berdiri di belakang cone. Pemain baris depan harus memiliki bola di kaki mereka, kemudian pemain depan menggiring bola secepat mungkin, setelah mencapai cone yang ujung mereka harus menghentikan, berbalik dan menggiring bola ke cone awal. Setelah mereka sampai ke cone awal, mereka harus menghentikan bola, berbalik dan kemudian menggiring bila ke con yang ke tiga yang berjarak 10 yard dari cone awal. Justin cresser (2012:156).

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Runs With Dribbling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Club Sepakbola Garuda FC”.

## METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “Tes Menggiring bola” (Arsil, MPd, 2010:127) untuk mengukur keterampilan menggiring bola atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan *Shuttle Runs With Dribbling* (Justin Cresser, 2007:149-156) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “Tes Menggiring bola” (Arsil, MPd, 2010:127) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), 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. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain Club Sepakbola Garuda FC.

### 2. Sampel

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

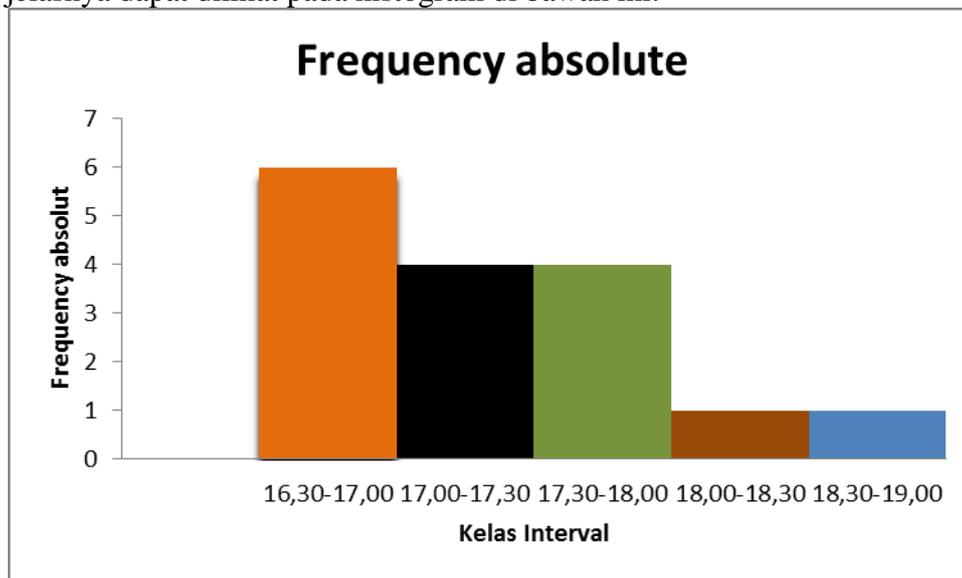
Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Shuttle Runs With Dribbling*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain Club Sepakbola Garuda FC. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribble slalom* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan keterampilan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Pre test

Setelah dilakukan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sebelum dilaksanakan latihan *Dribble Slalom* maka didapat data awal (*pree-test*) *Tes Menggiring Bola*

(*Dribbling*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 16.30, skor terendah 18.50, dengan rata-rata 17.15, varian 0.439, standar deviasi 0.662.

Berdasarkan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sebelum dilaksanakan latihan *Shuttle Runs With Dribbling* dari 16 sampel, maka terdapat sebanyak 6 orang dengan rentangan interval 16.30 - 17.00, 4 orang dengan rentangan interval 17.00 - 17.30, 4 orang dengan rentangan interval 17.30 - 18.00, 1 orang dengan rentangan interval 18.00 - 18.30, dan 1 orang dengan rentang interval 18.30 - 19.00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

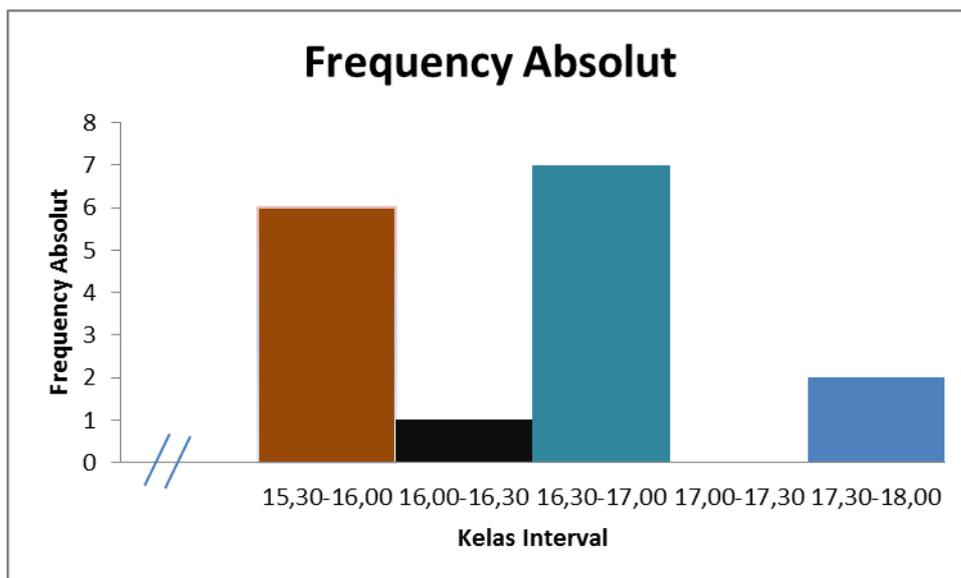


**Gambar 2. Histogram Data Hasil Pree-test Tes Menggiring Bola**

## 2. Post test

Setelah dilakukan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sesudah dilaksanakan latihan *Shuttle Runs With Dribbling* maka didapat data akhir (*post-test*) Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 15.30, skor terendah 16.45, dengan rata-rata 16.19, varian 0.509, standar deviasi 0.713.

Berdasarkan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sesudah dilaksanakan latihan *Shuttle Runs With Dribbling* dari 16 sampel, maka terdapat sebanyak 6 orang dengan rentangan interval 15.30 - 16.00, 1 orang dengan rentangan interval 16.00 - 16.30, 7 orang dengan rentangan interval 16.30 - 17.00, 0 orang dengan rentang interval 17.00 - 17.30, dan 2 orang dengan rentang 17.30 - 18. 00. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram Data Hasil Post-test Tes Menggiring Bola

Tabel Uji Normalitas

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes Menggiring Bola</i>	<b>0,191</b>	<b>0,213</b>	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Tes Menggiring Bola</i>	<b>0,209</b>	<b>0,213</b>	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.191 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)* menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,209 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)* adalah berdistribusi normal.

Setelah data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu :“terdapat pengaruh latihan *Shuttle Runs With Dribbling (X)* yang signifikan dengan menggiring bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 3.67 dan  $T_{tabel}$  1.764. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Tabel Uji Hipotesis

Variabel	Mean	$t_{hitung}$		$t_{tabel}$	Keterangan
<i>Pree-test Tes Menggiring Bola</i>	17.15	3.67	>	1.764	Signifikan
<i>Post-test Tes Tes Menggiring Bola</i>	16.19				Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yaitu :

$H_1$ : Terdapat pengaruh latihan *Shuttle Runs With Dribbling* (X) terhadap menggiring bola (Y) pada Club Sepakbola Garuda FC.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Shuttle Runs With Dribbling* (X) terhadap menggiring bola (Y) pada Club Sepakbola Garuda FC. Latihan ini menggunakan menggunakan empat buah kerucut dengan jarak sepanjang 5 yard. Kemudian di bagi empat kelompok, pemain baris pertama berdiri di belakang cone. Pemain baris depan harus memiliki bola di kaki mereka, kemudian pemain depan menggiring bola secepat mungkin, setelah mencapai cone yang ujung mereka harus menghentikan, berbalik dan menggiring bola ke cone awal. Setelah mereka sampai ke cone awal, mereka harus menghentikan bola, berbalik dan kemudian menggiring bola ke cone yang ke tiga yang berjarak 10 yard dari cone awal.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Shuttle Runs With Dribbling* (X) terhadap menggiring bola (Y) pada Club Sepakbola Garuda FC.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree test* dengan hasil rata-rata sebesar 17.15. Kemudian dilakukan latihan *Shuttle Runs With Dribbling* selama 16 kali pertemuan pada Club Sepakbola Garuda FC yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata rata *post test* sebesar 16.19. Berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata rata sebesar 0.96 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3.67 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1.764 pada  $\alpha = 0,05$ . Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Shuttle Runs With Dribbling*, maka keterampilan menggiring bola dapat hasil yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Shuttle Runs With Dribbling* terhadap menggiring bola pada Club Sepakbola Garuda FC.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.

3. Diharapkan bagi Club Sepakbola Garuda FC agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Midia
- Bompa, Tudor O. (1990). *“Theory and Methodology of Training: the Key to Thetic Performance”*. Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Harsono. (1988). *“Coacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching”*. Jakarta: Dipdikbud.
- Ismaryati. (2008). *“Tes dan Pengukuran Olahraga”*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UPT.
- Kosasih Engkos. (1994). *“Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SLTP”*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Dirjen Olahraga.
- R Soeyono. (2005). *“Buku Ajar Keterampilan Sepakbola I”*. Semarang:UNNES.
- Soekatamsi. (2001). *“Permainan Besar I Sepak Bola”*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sardjono. (1982). *“Gerak Dasar Sepakbola”*. Jakarta: Rosda
- Sucipto. (2000). *“Sepakbola”*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadjoto, M. (1995). *“Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga”*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.