

THE EFFECT OF EXERCISE DRILL 11 AGAINST SKILLS TO DRIBBLING AT CLUB OF SSB SAP SUNGAI APIT

Arif Setiawan, Dr. zainur. M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti

E-mail: setiawanarif107@yahoo.com, Dr.zainurunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com

No. HP: 082388550471

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

Abstract : The problem of the research is ability of Drilling in Soccer team of SSB SAP Sungai Apit still far from expectation, So when the player transfer the ball, they can across the enemies easily then win the match. it can be seen from try out and friendly match even more a big match and this is one of the factor why they loss. This research was done at Soccer team of SSB SAP Sungai Apit. This research used Experiment design to see the effect of using "Drill 11 The purpose of the research was to see the effect of using Drill 11 toward the ability of Drilling in Soccer team at SSB SAP Sungai Apit. The population of this research was soccer team player SSB SAP Sungai Apit district totaling 16 people. Exercise in this study is drill 11. The sampling technique used the total sampling, which was all the population had become the sample. The technique of collecting data was gotten from pre-test and post-test. The instrument of the research was a Dribbling test. The data analyzed by using T-test. Based on the data analysis, it can be seen from T_{count} was 4,0 and T_{table} 1,753. it meant $T_{count} > T_{table}$ with the significant $\alpha = 0,05$. In conclusion, there was a different significant from Drill 11 in Soccer team of SSB SAP Sungai Apit.

Keywords: Drill 11, Dribbling, Soccer.

PENGARUH LATIHAN *DRILL 11* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* CLUB SSB SAP SUNGAI APIT

Arif Setiawan, Dr. zainur. M.Pd, Ni Putu Nita Wijayanti

E-mail: setiawanarif107@yahoo.com, Dr.zainurunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 082388550471

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan *Dribbling* atlet Klub SSB SAP Sungai Apit masih kurang, sehingga pada saat menggiring bola pemain dilewati lawan dengan mudah. Hal ini terlihat dari berbagai pertandingan persahabatan maupun resmi. Penelitian ini dilakukan di Klub SSB SAP Sungai Apit. Populasi dalam penelitian ini adalah tim SSB SAP Sungai Apit yang berjumlah 16 orang. Latihan dalam penelitian ini adalah *drill 11*. 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 (*Dribbling*). Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, terbukti dengan T_{hitung} sebesar 4,0 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha = 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Drill 11 terhadap* klub SSB SAP Sungai Apit.

Katakunci : Drill 11, keterampilan dribbling, sepakbola.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Indonesia secara umum diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan masyarakat baik fisik, teknik dan mental, sedangkan pembinaan secara khusus diarahkan untuk mencapai prestasi. Sejak proklamasi kemerdekaan Indonesia, dunia olahraga di tanah air menampakkan perkembangan yang semakin lama semakin berkembang. Demikian pula kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, bertambahnya sarana dan prasarana, tumbuhnya perkumpulan-perkumpulan olahraga diseluruh pelosok tanah air.

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. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. 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 sesuai undang-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 oto (*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 (Soekatamsi, 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 tim sepakbola SSB SAP Sungai Apit,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 SSB SAP Sungai Apit memang perlu dilatih keterampilan *dribbling*nya. Hal ini dikarenakan setelah dilihat pada pertandingan sebelumnya seperti kejuaraan turnamen open terbuka, kejuaraan Camat Cup, tim sepakbola SSB SAP Sungai Apit 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 Malcolm Cook (2013:24-33) ada sepuluh bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu 1) Latihan *Drill 11*, 2). Latihan *Dill 12*, 3) Latihan *Drill 13*, 4) Latihan *Drill 14*, 5) Latihan *Drill 15* 6) Latihan *Drill 16*, 7) Latihan *Drill 17*, 8) Latihan *Drill 18*, 9) Latihan *Drill 19*, 20) Latihan *Drill 20*.

Dari sekian banyak bentuk latihan diatas, penulis tertarik dengan salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan keterampilan *dribble* atlit sepakbola, yaitu latihan *drill 11* (Malcolm Cook,2013:26). Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus

kedalam latihan *driil 11* karena karakteristik latihan *drill 11* bahwa bola tidak dianjurkan jauh dari kaki dan pemain sebaiknya berlatih menggunakan dua kaki sambil meningkatkan tempo atau berlari dengan jarak yang lebih jauh, sehingga daerah yang dicangkup saat membawa bola akan lebih luas. Dalam latihan ini menggunakan 4 buah kerucut (cone) yang bertujuan untuk mengatur jarak antara pemain pemain baris pertama dan pemain baris kedua yang saling berhadapan. Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan *drill 11* bahwa bola tidak dianjurkan jauh dari kaki, sehingga dengan demikian akan mempersulit lawan untuk merebut bola yang saat itu kita kuasai.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan, Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan yang di paparkan oleh Malcolm Cook, penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dengan mengambil judul :

“Pengaruh Latihan *DriLL 11* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Klub SSB SAP Sungai Apit”.

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” (**Widiastuti, 2015:246**) untuk mengukur keterampilan *dribbling* atlet sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan *drill 11*(**Malcolm Cook, 2013:26**) lalu dilakukan test akhir atau *post-test* “Tes Menggiring bola” (**Widiastuti, 2015:246**) 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 SSB SAP Sungai Apit.

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.

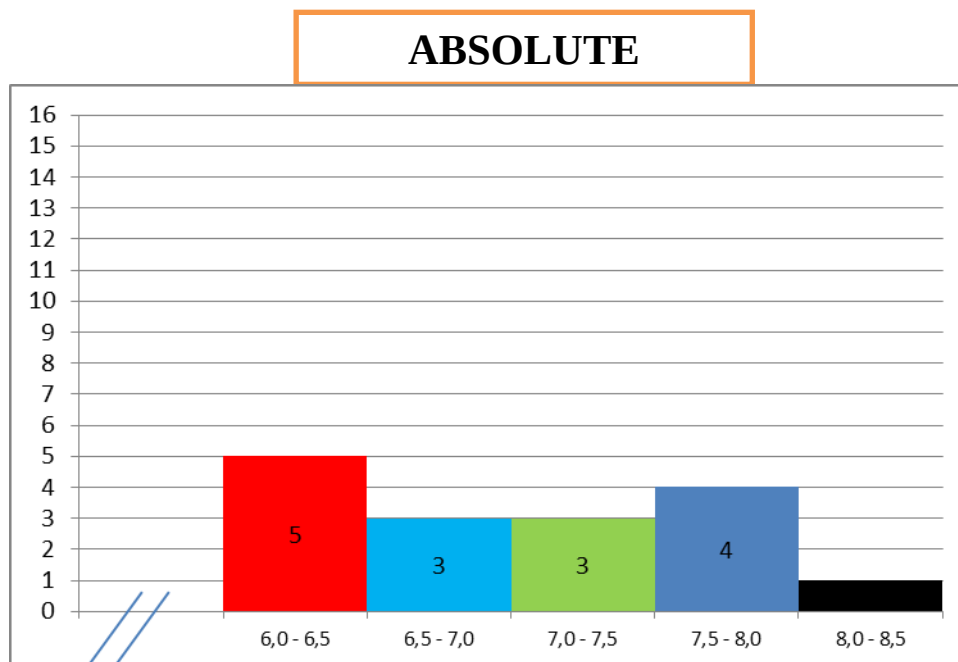
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *dribble slalom*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain klub SMA Negeri 1 Sabak Auh Kabupaten Siak. 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 6, skor terendah 8.5, dengan rata-rata 7.14, varian 0.53, standar deviasi 0.73.

Berdasarkan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sebelum dilaksanakan latihan *Drill 11* dari 16 sampel, maka terdapat sebanyak 5 orang dengan rentangan interval 6.0 – 6.5, 3 orang dengan rentangan interval 6.6 – 7.0, 3 orang dengan rentangan interval 7.1 – 7.5, 4 orang dengan rentangan interval 7.6 – 8.0, dan 1 orang dengan rentangan interval 8.1 – 8.5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



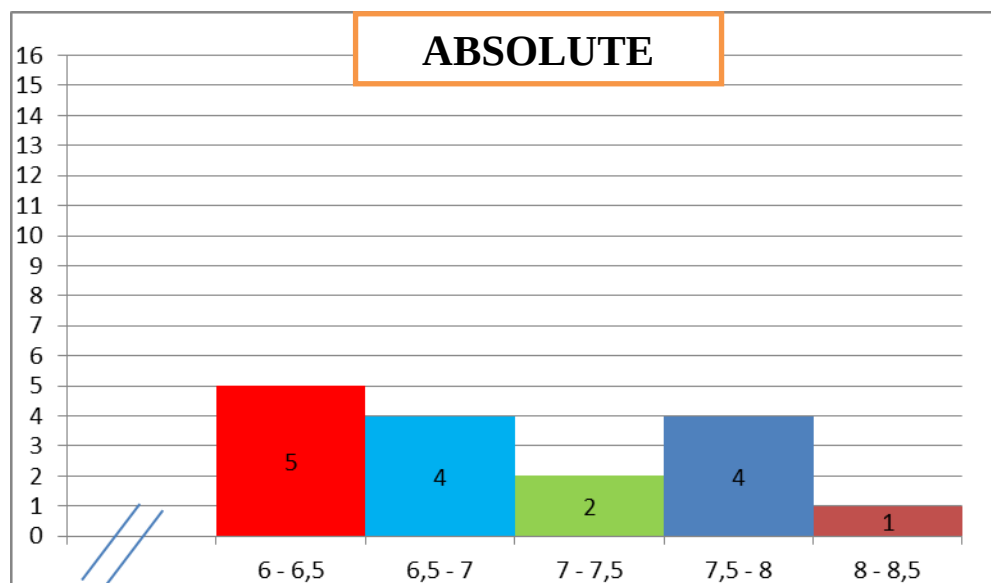
Gambar 3. Histogram Data Hasil Pree-test Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

2. Post test

Setelah dilakukan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) sesudah dilaksanakan latihan *dribble slalom* maka didapat data akhir (*post-test*) Tes Menggiring Bola

(*Dribbling*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 5.5, skor terendah 8, dengan rata-rata 6.94, varian 0.43, standar deviasi 0.53 .

Berdasarkan Tes Menggiring Bola (*Dribbling*) setelah dilaksanakan latihan *dribble slalom* dari 16 sampel, maka terdapat sebanyak 5 orang dengan rentangan interval 5.5 – 6.0, 4 orang dengan rentangan interval 6.1 – 6.5, 2 orang dengan rentangan interval 6.6 – 7.0, 4 orang dengan rentangan interval 7.1 – 7.5 dan 1 orang dengan rentangan 7.6 – 8.0. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4. Histogram Data Hasil Post-test Tes Menggiring Bola (*Dribbling*)

Tabel Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)</i>	0,1203	0,213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Tes Tes Menggiring Bola (Dribbling)</i>	0.1092	0,213	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.1203 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 0,1092 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 *Drill 11 (X)* yang signifikan dengan keterampilan

dribbling (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4.0 dan T_{tabel} 1.753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel Uji Hipotesis

Variabel	Mean	t_{hitung}		t_{tabel}	Keterangan
<i>Pree-test Tes Menggiring Bola (Dribbling)</i>	7.14	4.0	>	1.753	Signifikan
<i>Post-test Tes Tes Menggiring Bola (Dribbling)</i>	6.94				Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh latihan *drill 11* (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y) pada klub SSB SAP Sungai Apit.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y) pada klub sepakbola SSB SAP Sungai Apit. latihan *drill 11* bahwa bola tidak dianjurkan jauh dari kaki dan pemain sebaiknya berlatih menggunakan dua kaki sambil meningkatkan tempo atau berlari dengan jarak yang lebih jauh, sehingga daerah yang dicangkup saat membawa bola akan lebih luas. Dalam latihan ini menggunakan 4 buah kerucut (cone) yang bertujuan untuk mengatur jarak antara pemain pemain baris pertama dan pemain baris kedua yang saling berhadapan. Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan *drill 11* bahwa bola tidak dianjurkan jauh dari kaki, sehingga dengan demikian akan mempersulit lawan untuk merebut bola yang saat itu kita kuasai.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *drill 11* (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y) pada klub sepakbola SSB SAP Sungai Apit.”

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree test* dengan hasil rata-rata sebesar 7.14. Kemudian dilakukan latihan *drill 11* selama 16 kali pertemuan pada klub sepakbola SSB SAP Sungai Apit yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata rata *post test* sebesar 6.94. Berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata rata sebesar 0.76 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 4.0 dan T_{tabel} sebesar 1.753 pada $\alpha = 0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *drill 11*, maka keterampilan *dribbling* dapat hasil yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap keterampilan *dribbling* pada klub sepakbola SSB SAP Sungai Apit.

Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi klubsepakbola SSB SAP Sungai Apit 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 Media.
- Bompa, Tudor O. (1990). "*Theory and Methodology of Training: the Key to Thetic Performance*". Dubuque, Iowa: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Cook Malcolm, (2013). "101 Drills Sepakbola untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Harsono. (1988). "*Coacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*". Jakarta: Dipdikbud.
- 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.
- Sadjoto, M. (1995). "*Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*". Semarang: Dahara Prize.

- Sardjono. (1982). "*Gerak Dasar Sepakbola*". Jakarta: Rosda
- Soekatamsi. (2001). "*Permainan Besar I Sepak Bola*". Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). "*Sepakbola*". Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Zulkarnain & Ritonga, Zulfan. (2007). *STATISTIKA PENELITIAN*. Pekanbaru: Cendikia Insani.