

THE EFFECT OF DRIBBLE RELAY EXERCISE ON THE SPEED OF THE TEAM DRIBBLE IN SMAN 1 LUBUK DALAM FOOTBALL TEAM

Rinaldo Agus H Sinaga, Slamet², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
zerocrash15@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 082284102959

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

Abstract: *Based on the analysis carried out, throughout the research conducted by researchers when they encountered problems with the dribble ability of SMAN 1 Lubuk Dalam football team players who were not fast and good so that they could be easily captured by opposing players which led to the failure of the attack, the researchers began researching and provide a fast Dribble Relay exercise that begins with a free test to prove the influence of the exercise being implemented. As for population and sample here is SMAN 1 Lubuk Dalam football team. By using the ball dribbling speed test instrument then descriptive analysis was carried out and the liliefors test produced a normal data. Based on data obtained after and before the exercise, the t-count between the initial test and the final test of the Dribble Relay exercise on dribble speed shows a number of 4.941. Furthermore, the value obtained is compared with the table at the 0.05 significance level with the degree of freedom N-1 (15) turned out to show the number 1.753, this indicates that the value of tcount (4.941) > t table (1.753), it can be concluded that the hypothesis states the effect of the Dribble Relay exercise on the Dribble Speed of the SMAN 1 Football Team Lubuk Dalam. Based on the results of the analysis, it can be summarized as follows: Related to dribble relay exercise on the speed (X) on dribbling speed (Y) in SMAN 1 Lubuk Dalam football team.*

Key Words: *Fast Dribble Relay On Dribble Speed*

PENGARUH LATIHAN *RELAY DRIBBLE* DENGAN CEPAT TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLE* TIM SEPAKBOLA SMAN 1 LUBUK DALAM

Rinaldo Agus H Sinaga, Slamet², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
zerocrash15@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. HP: 082284102959

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

Abstrak: Berdasarkan analisis yang dilakukan, sepanjang penelitian yang dilakukan oleh peneliti ketika menemui permasalahan terhadap kemampuan dribble para pemain tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang kurang cepat dan baik sehingga dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan yang berujung gagalnya serangan yang ingin dilakukan, peneliti mulai meneliti dan memberikan latihan *Relay Dribble* dengan cepat yang diawali dengan free test untuk membuktikan adanya pengaruh dari latihan yang diterapkan. Adapun populasi dan sampel adalah para pemain tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam. Dengan menggunakan instrumen tes kecepatan dribbling bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan data normal. Berdasarkan data yang diperoleh setelah dan sebelum dilakukan latihan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Relay Dribble* terhadap Kecepatan dribble menunjukkan angka sebesar 4,941. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N-1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (4,941) > t_{tabel} (1,753)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Relay Dribble* Terhadap Kecepatan Dribble Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh antara latihan Relay Dribble (X) terhadap kecepatan dribble (Y) pada tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam.

Kata Kunci: *Relay Dribble* Dengan Cepat Terhadap Kecepatan *Dribble*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari dan sebagai rutinitas oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak lepas dari kehidupan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai kalangan seperti anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan sebagai tujuan kesehatan dan hobi semata, tapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Olahraga ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan pola taktik tertentu kepada lawan sambil melakukan taktik tertentu juga untuk mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan.

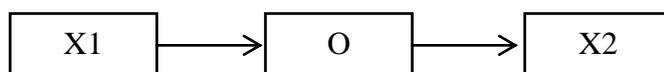
Dalam upaya peningkatan prestasi di cabang olahraga sepakbola, juga memerlukan kondisi fisik yang baik agar menjadi dasar untuk memaksimalkan potensi seorang individu untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Kondisi tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Sajoto (1995:10) bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang dijadikan sebagai objek penelitian, dapat dilihat beberapa anak masih belum dapat melakukan *dribbling* yang sesuai kondisi permainan yang cepat dalam menyerang ke daerah lawan sehingga banyak anak yang ketika sedang melakukan *dribbling* mengalami kegagalan atau kesalahan yang berujung pada keadaan bola mudah direbut oleh pemain lawan, lalu tidak berada pada kontrol penjagaan bola yang tepat sehingga keluar dari area permainan. Kondisi tersebut muncul ketika tim sedang ingin memulai serangan, kecepatan *dribbling* yang juga didukung oleh kontrol yang baik dalam penjagaan bola untuk memulai serangan pada tim lawan sangat sulit dilakukan oleh tim tersebut, namun dalam hal memulai serangan dengan menggunakan taktik passing seperti *long passing* ketika ingin memulai serangan balik atau serangan biasa tim tersebut bisa melakukannya. Oleh karena itu, peneliti bermaksud ingin mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Relay Dribble dengan Cepat terhadap Kecepatan *Dribble* Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan Stadion Mini Afd II Kecamatan Lubuk Dalam Kab. Siak. Karakteristik penelitian berdasarkan tempat yang kondusif dan datar. Waktu Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2018 s/d November 2018 dengan 18 kali pertemuan dan 16 kali latihan. 1 kali *pree-test* dan 1 kali *post-test*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yang akan timbul pada latihan relay dribble dengan cepat terhadap kecepatan

dribble tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono,2013).



Keterangan:

X1 = *Pre-test*

O = Latihan

X2 = *Post test*

Populasi yang diteliti disini adalah tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang berjumlah 16 orang. Dalam menentukan sampel yang akan diteliti Suharsimi Arikunto (2006) menegaskan “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Selanjutnya sampel yang jumlahnya sama dengan populasi disebut sampel total. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa hasil *test* kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola oleh Dr. Norbert Galski dan Dr. Ernest G. Degel yang dijelaskan oleh Sukatamsi, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini penulis mengamati sampel yang berjumlah 16 orang atlet tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pretest*) yang mana tes kecepatan *dribbling* dengan menggunakan *test* kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola sebelum sampel melakukan latihan *relay dribble* dengan cepat dan tes terakhir (*posttest*) dengan menggunakan *tes* yang sama setelah sampel melakukan latihan *dribble* bola sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

a. Sumber Data

Sumber data yang diperoleh dari hasil tes kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola oleh Dr. Norbert Galski dan Dr. Ernest G. Degel yang dijelaskan oleh Sukatamsi yang dilakukan oleh tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam.

b. Cara Mengambil Data

Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dua kali tes yaitu: tes awal (*pretest*) sebelum melakukan latihan *relay dribble* dengan cepat, dan tes akhir (*posttest*) setelah melakukan latihan *relay dribble* dengan cepat.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas, ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji Liliefors. Uji Normalitas dengan uji Liliefors hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-t (Zulfan Ritonga, 2007:91) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

- \bar{d} : Rata-rata
- Sd : Standar Deviasi
- N : Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam peneliian ini

Setelah dilakukan tes daya tahan dengan menggunakan *dribbling test* sebelum dilaksanakan metode latihan *Relay Dribble* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pree-Test* pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pree-Test* Kecepatan Dribble

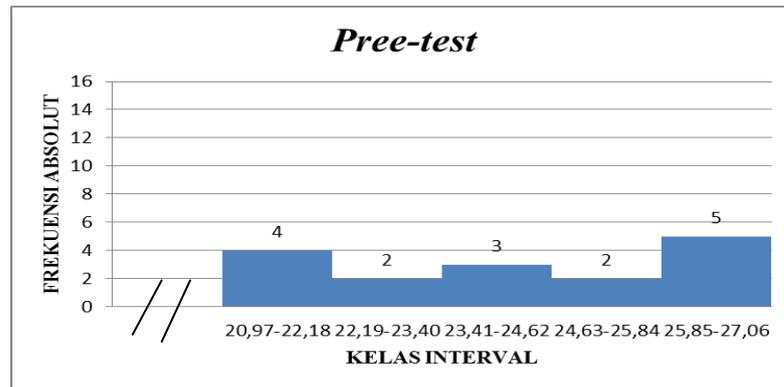
STATISTIK	X
Sampel	16
Mean	24,07
Std, Deviasi	2,04
Varian	4,18
Maksimum	27,00
Minimum	20,97

Berdasarkan analisis hasil *Pree-Test* daya tahan diatas diperoleh rata-rata hitung (*mean*) 24,07, varian 4,18, standar deviasi 2,04, skor tertinggi 27,00 dan skor terendah 20,97. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pree-Test* Dribbling

No	<i>Pree-Test</i> Dribbling		
	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	20,97-22,18	4	25%
2	22,19-23,40	2	12,5%
3	23,41-24,62	3	18,75%
4	24,63-25,84	2	12,5%
5	25,85-27,06	5	31,25%
	Σ	16	100%

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 16 orang sampel terdapat 4 orang sampel (25%) pada kelas interval 20,97-22,18 dilevel emas, 2 orang (12,5%) pada kelas interval 22,19-23,40 di level perak, 3 orang (18,75%) pada kelas interval 23,41-24,62 di level perak, dan 2 orang (12,5%) pada kelas interval 24,63-25,84 di level perunggu, dan 5 orang (31,25%) pada kelas interval 25,85-27,06 di level perunggu . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil *Pree-Test* dribbling

a) Data Hasil *Post-Test* Dribbling

Setelah dilakukan tes daya tahan dengan menggunakan *Dribbling* setelah dilaksanakan metode latihan *Relay dribble* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *Post-Test* pada tabel berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-Test* Dribbling

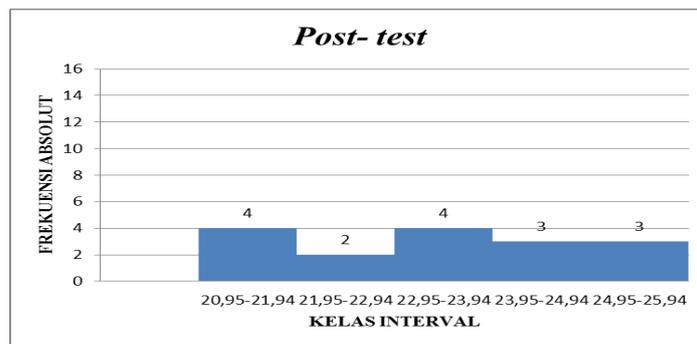
STATISTIK	X
Sampel	16
Mean	23,28
Std, Deviasi	1,45
Varian	2,11
Maksimum	25,88
Minimum	20,95

Berdasarkan analisis hasil *Post-Test* kecepatan *dribble* diatas diperoleh rata-rata hitung (*mean*) 23,28, varian 2,11, standar deviasi 1,45, skor tertinggi 25,88 dan skor terendah 20,95. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Dribbling

No	<i>Post-test Dribbling</i>		
	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	20,95-21,94	4	25%
2	21,95-22,94	2	12,5%
3	22,95-23,94	4	25%
4	23,95-24,94	3	18,75%
5	24,95-25,94	3	18,75%
Σ		16	100%

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan *dribbling* diatas dari 16 orang sampel terdapat 4 orang sampel (25%) pada kelas interval 20,95-21,94 di level emas, 2 orang (12,5%) pada kelas interval 21,95-22,94 di level emas, 4 orang (25%) pada kelas interval 22,95-23,94 di level perak, dan 3 orang (18,75%) pada kelas interval 23,95-24,94 di level perak, dan 3 orang (18,75%) pada kelas interval 24,95-25,94 di level perunggu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Post-test* Dribbling

b) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu metode latihan *Relay Dribble* (X) dan hasil Kecepatan Dribble(Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Test dribbling

Variabel	L_{0Max}	L_{tabel}
Hasil <i>Pre-Test</i>	0,1121	0,213
Hasil <i>Post-Test</i>	0,1883	0,213

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *Pre-Test* dribbling setelah di lakukan perhitungan menghasilkan L_{0Max} sebesar 0,1121 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{0Max} lebih kecil dari L_{tabel} .Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *Pre-Test* dribbling adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian daya dribbling *Post-Test* menghasilkan L_{0Max} sebesar 0,1883 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{0Max} lebih kecil

dari L_{Tabel} . Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *Post-Test* dribbling adalah berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian : **Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan *Relay Dribble* Terhadap Kecepatan Dribble Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam..**

Berdasarkan analisis yang dilakukan, sepanjang penelitian yang dilakukan oleh peneliti ketika menemui permasalahan terhadap kemampuan *dribble* para pemain tim sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang kurang cepat dan baik sehingga dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan yang berujung gagalnya serangan yang ingin dilakukan, peneliti mulai meneliti dan memberikan latihan *Relay Dribble* dengan cepat yang diawali dengan free test untuk membuktikan adanya pengaruh dari latihan yang diterapkan. Pada saat pengambilan data free test, para sampel yang dijadikan penelitian mempunyai keadaan yang prima namun pada saat pengambilan data post test terdapat sampel yang memiliki kondisi kurang fit sehingga terdapat sampel yang tidak mengalami peningkatan kecepatan pada saat pengambilan data post test tersebut.

Berdasarkan data yang diperoleh setelah dan sebelum dilakukan latihan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Relay Dribble* terhadap Kecepatan *dribble* menunjukkan angka sebesar 4,941. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N- 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,941) > t_{tabel} (1,753), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Relay Dribble* Terhadap Kecepatan Dribble Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam.

Relay Dribble dengan cepat merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Kecepatan *Dribble*. Latihan *Relay Dribble* dengan cepat menggunakan lari jarak pendek dengan mendribble bola pada masa-masa istirahat di sepanjang garis kotak 16 meter. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan Kecepatan Dribble dalam permainan sepakbola.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan Kecepatan dribble. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Relay Dribble* dengan cepat, maka akan semakin baik kemampuan kecepatan menggiring bola kita, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan kecepatan dalam mendribble yang bagus dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permasalahan yang penulis temukan pada Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam adalah kurangnya kecepatan dribble bola pada saat bermain ataupun bertanding sepak bola sangat lambat dan mudah dikejar oleh lawan. Maka dari itu penelitian ini diberikan latihan *Relay dribble* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Relay dribble* dapat meningkatkan kecepatan mendribble bola. Jenis penelitian ini adalah weak experiment dengan rancangan penelitian $[O_1-X - O_2]$ dan menggunakan desain penelitian *One Group Pree-Test-Post-Test design*, dengan instrument *Dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam. yang berjumlah 16 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel. Dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 16 orang.

Dengan menggunakan instrumen tes kecepatan *dribbling* bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pre-test dribbling* dengan nilai terendah 20,97 dan yang tertinggi 27,00 sehingga hasilnya sebesar 385,13. Kemudian dilakukan latihan *Relay dribble* selama 16 kali pertemuan pada atlet team sepak bola Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam. yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil post-test sebesar 372,55 dengan nilai terendah 20,95 dan nilai tertinggi 25,88. Berdasarkan analisis deskriptif data *pre-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,84. Dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,941 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan *Relay Dribble* berpengaruh signifikan terhadap Kecepatan *Dribble* Tim Sepakbola SMAN 1 Lubuk Dalam yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kecepatan.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan adalah :

1. Kepada pelatih cabang olahraga sepak bola untuk dapat menerapkan latihan ini *Relay Dribble* untuk meningkatkan kecepatan *dribble* para atlet.
2. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan kecepatan dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena kecepatan adalah teknik dalam permainan sepak bola yang sangat diperlukan untuk keterampilan bermain.
3. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan kecepatan *dribble* untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
4. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.

5. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. PT. Akadematika Presindo. Jakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Luxbacher A. Joseph. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joe. 2011. *Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain*. Raja Grafindo. Jakarta.
- Mochamad, Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Setyawan Andri, Subardi. 2014. *Olahraga Kegemaranku, Sepakbola*.
- Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
- Soekatamsi. (2004). *Teori dan Praktek Sepakbola*. Surakarta: UNS Press