

**THE EFFECT OF DRIBBLE DRILL TRAINING ON DRIBBLE
SKILLS IN SCHOOL KOTO FOOTBALL
BUILD AGE 15-16 YEARS**

Paldo, Ramadi, Agus Prima Aspa

paldo0551@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, agus.prima@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 813-7896-1479

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The background of this research is that there are weaknesses in technical factors when dribbling, because players have difficulty passing the opponent and are not under control or not in the player's control, so it is very easy for opposing players to snatch and snatch the ball from the player. Therefore, the author wants to provide a form of training for Koto Bangun Soccer School aged 15-16 years. The method used in this research is the experimental method. The population in this study was the Koto Bangun Soccer School aged 15-16 years, totaling 16 people. From the results of the study, the data obtained from the pre-test of dribble skills after the calculation resulted in L_{count} of 0.137 and L_{table} of 0.213. This means $L_{count} < L_{table}$. It can be concluded that the distribution of data from dribbling skills is normally distributed. For testing the data, the results of the post-test dribble skills resulted in L_{count} 0.087 < L_{table} 0.213. So it can be concluded that the distribution of the data from the post-test dribble skills is normally distributed. Based on the t-test yielding T_{count} of 2,595 and T_{table} of 1,753, H_a is accepted. Thus, it can be concluded that dribble drill practice has an effect on dribbling at the Koto Bangun soccer school aged 15-16 years.*

Key Words: *Effect of Fartlek Exercise, Basketball Player Endurance*

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* BOLA PADA SEKOLAH SEPAKBOLA KOTO BANGUN UMUR 15-16 TAHUN

Paldo, Ramadi, Agus Prima Aspa

paldo0551@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, agus.prima@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 813-7896-1479

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

Abstrak: Latar belakang penelitian ini adalah terdapat kelemahan pada faktor teknik pada saat menggiring bola, karena pemain kesulitan untuk melewati lawan dan tidak *under control* atau tidak dalam penguasaan pemain, sehingga sangat mudah pemain lawan merampas dan merebut bola dari pemain tersebut. Maka dari itu penulis ingin memberikan bentuk latihan terhadap Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksprimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Sepakbola Koto Bangun Umur 15-16 tahun yang berjumlah 16 orang. Dari hasil penelitian diperoleh data *hasil pree-test* keterampilan *dribble* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,137 dan Ltabel sebesar 0,213. Ini berarti Lhitung < Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *dribble* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *dribble post-test* menghasilkan Lhitung 0,087 < Ltabel 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *dribble post-test* adalah berdistribusi normal. Berdasarkan uji- t menghasilkan Thitung sebesar 2.595 dan Ttabel sebesar 1,753 maka H_0 diterima, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble drill* berpengaruh terhadap *dribble* pada sekolah sepakbola koto bangun umur 15-16 tahun.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan *Dribbling Skill*, Keterampilan *Dribble* bola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga juga telah menjadi tontonan, baik dalam bidang pendidikan, kesehatan, kebudayaan, bahkan menjadi mata pencarian. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk menjadi sehat, kuat fisik dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada. Salah satunya adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kecepatan, kelincahan pemain dan penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola, kenapa penulis bisa mengatakan lemahnya teknik *men-dribbling* mereka karena ketika para pemain menguasai bola selalu mereka kesulitan untuk melewati lawan dengan cara menggiring bola selalu kehilangan bola dan pada saat menggiring bola selalu tidak *under control* atau tidak dalam penguasaan pemain, sehingga sangat mudah pemain lawan merampas dan merebut bola dari pemain tersebut.

Maka dari itu penulis ingin memberikan bentuk latihan ini agar bisa membuat berkembang kemampuan atlet ini bisa menjadi lebih baik kemampuan *dribbling* individualnya, hal ini disebabkan karena tidak efektifnya latihan yang dijalani dan kurangnya motivasi para pemain dalam rangka mengikuti latihan sehingga kemampuan atlet tadi tidak bisa berkembang, dalam merancang suatu program haruslah sangat difikirkan sangat matang dan teliti agar metode latihan kita tadi bisa dimengerti dan atlet termotivasi dalam melakukannya.

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 kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dan penelitian ini diberi judul “Pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalahnya adalah : “apakah terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun Umur 15-16 tahun.

METODELOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksprimen. Tujuan metode Eksprimen adalah untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *two Group Pretest Posttest Design* ”. Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (X1) disebut tes awal (*pre-test*) dan observasi sesudah eksperimen (X2) disebut tes akhir (*post-tes*) selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test dribbling. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji t (*t-test*) independen dengan taraf signifikan (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 0,95%. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Sepakbola Koto Bangun Umur 15-16 tahun yang berjumlah 16 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre-test* keterampilan dribble

Setelah dilakukan test keterampilan *dribble* sebelum dilaksanakan metode latihan *dribble drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* keterampilan *dribble* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pre-test* keterampilan *dribble*

No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	18.45
3	<i>Std. Deviation</i>	0.72
4	<i>Variance</i>	0.51
5	<i>Minimum</i>	20.02
6	<i>Maximum</i>	17.42
7	<i>Sum</i>	295.18

Dari table Analisis *Pre-test* keterampilan *dribble* di atas dapat dijelaskan bahwa *pre-test* hasil keterampilan *dribble* sebagai berikut : waktu tercepat 17.42 menit, dan waktu paling lambat yaitu 20,02 menit, dengan *mean* 18.45menit, standar deviasi 0,72 dan varian 0,51. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test Keterampilan dribble*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17.42-17.94	4	25%
17.95-18.47	5	31.25%
18.48-19.00	2	12.5%
19.01-19.53	4	25%
19.54-20.06	1	6.25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 17.42-17.94 kategori sangat baik, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribble* dengan kelas interval 17.95-18.47 kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 18.48-19.00 kategori cukup, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 19.01-19.53 kategori kurang, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 19.54-20.06 kategori sangat kurang.

Hasil *Post-test Keterampilan dribble*

Setelah dilakukan test keterampilan *dribble* dan diterapkan perlakuan latihan *dribble drill* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* keterampilan *dribble* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Keterampilan dribble*

No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	17.35
3	<i>Std. Deviation</i>	0.87
4	<i>Variance</i>	0.76
5	<i>Minimum</i>	19.11
6	<i>Maximum</i>	16.04
7	<i>Sum</i>	277.55

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post- test* keterampilan *dribble* sebagai berikut : waktu tercepat 16.04 menit dan waktu paling lambat yaitu 19.11 menit, dengan mean 17.35 menit, standar deviasi 0.87, dan varians 0.76 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-test* Keterampilan *dribble*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
16.04-16.65	4	25%
16.66-17.27	5	31.25%
17.28-17.89	2	12.5%
17.90-18.51	4	25%
18.52-19.13	1	6.26%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 16.04-16.65 katogori baik sekali, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribble* dengan kelas interval 16.66-17.27 kategori baik , kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 17.28-17.89 kategori cukup dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 17.90-18.51 kategori kurang dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribble* dengan kelas interval 18.52-19.13 kategori sangat kurang.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *dribble drill* (X) keterampilan *dribble* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *dribble*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Keterampilan <i>dribble</i>	0,137	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan <i>dribble</i>	0,137	0,213

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan *dribble* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,137 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *dribble* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *dribble post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,087 < L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *dribble post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada sekolah sepakbola koto bangun umur 15-16 tahun. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.595 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada sekolah sepakbola koto bangun umur 15-16 tahun pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Menurut *Malcolm Cook* permainan dalam kelompok usia ini aka semakin lihai, terkoordinasi dan kuat dalam pergerakan, sehingga mereka akan lebih berani untuk mengambil resiko dalam pertandingan. Kini mereka bisa bergerak dengan lebih cepat dan akurat sambil tetap menguasai bola dan menguasai banyak teknik dan trik. Mereka juga perlu belajar bahwa menggiring bola dan berlari sambil tetap menguasainya adalah hal yang sangat tampak tidak mengasyikkan namun memiliki tujuan penting

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 *dribble slalom* dan *dribel individual*, 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 2.595 dan t_{tabel} sebesar 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun.

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 *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble* .

Jadi dengan adanya pola latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *dribble drill* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Latihan *dribble drill* ini adalah salah satu latihan yang digunakan peneliti untuk meningkatkan keterampilan *dribble*. Banyak variasi variasi latihan yang bisa dengan cepat meningkatkan *dribble*. Kelemahan peneliti adalah tidak bisa memamtau pemain selama 24 jam, sehingga jika terjadi peningkatan atau hal lain di luar latihan , peneliti tidak tahu, hanya peneliti melakukan penelitian sesuai jadwal latihan maupun pertandingan.

Sehingga ketika dilakukan penelitian yang sama belum tentu dapat hasil yang sama. Hasil penelitian ini jelas bahwa untuk mendapatkan keterampilan *dribble* yang baik, boleh dilakukan latihan *dribble drill* ini. Karena peneliti sendiri sudah melakukan penelitian dengan hasil yang cukup baik. Harapan yang diinginkan peneliti sebelumnya dapat tercapai dengan hasil yang sudah diperoleh saat ini yaitu terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun yang terdiri dari 16 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Tes yang dilakukan dengan *men-dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,595 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain Sekolah Sepakbola Koto Bangun umur 15-16 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribble* bola pada Sekolah Sepakbola Koto Bangun Umur 15-16 tahun, artinya latihan *dribble drill* dapat digunakan untuk peningkatan keterampilan *dribble*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribble* adalah:

- a. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
- b. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *dribble drill* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribble*.
- c. 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

- Bafirman. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bompa, O Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Herdiansyah, Wildan. 2009. *Mengenal Sepakbola*. Bogor: PT Wadah Ilmu.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1-10.