

THE EFFECT OF DRILL DRILL ABILITY ON DRIBBLING ABILITY AT RED WHITE FOOTBALL SCHOOL BANGKINANG U-15

Wawan Setiawan, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

ws66624@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti1987@gmail.com

Phone Number: +62 822-6824-5796

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

Abstract: *The aim of this study was to find out how much influence the Dribbling Drill had on dribbling skills at the U-15 Bangkinang Red and White Football School. This research was conducted at the U-15 Red and White SSB field in Bangkinang, similarly at Tuanku Tambusai Bangkinang Station, from 12 October 2021 to 12 February 2022. In this study, researchers used a one group pretest-posttest design. pre-test and post-test before and after being given treatment. Prior to the analysis, a pre-test was carried out on athletes with an average of 22.10, then short training was carried out for 16 meetings at the U-15 Red and White Football School Bangkinang, totaling 16 people and the average post -test of 19.12. Based on the analysis of pretest and posttest data, there was an average increase of 2.98 and resulted in a Thitung of 12.41 and a Ttable of 1.753. Based on the data analysis and discussion, it can be concluded that there is an influence of dribbling drills on dribbling abilities at the Bangkinang U-15 Football School as evidenced by Tcount 12.41 > Ttable 1.764 at $\alpha = 0.05$.*

Key Words; *Drill Dribble, Dribbling Ability*

PENGARUH *DRILL* MENGGIRING BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SEKOLAH SEPAK BOLA MERAH PUTIH U-15 BANGKINANG

Wawan Setiawan, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti

ws66624@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti1987@gmail.com

Nomor HP: +62 822-6824-5796

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

Abstrak: Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh *drill* Menggiring Bola terhadap Kemampuan *dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang. Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB Merah Putih U-15 Bangkinang, bertepatan di Stadion Tuanku Tambusai Bangkinang, dilakukan pada 12 Oktober 2021 sampai 12 Februari 2022. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*.dimana dalam desain ini terdapat *pretest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test pada atlet dengan rata-rata sebesar 22,10, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 19,12. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 2,98 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,41 dan T_{tabel} sebesar 1,753. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola U-15 Bangkinang terbukti dengan $T_{hitung} 12,41 > T_{tabel} 1,764$ pada $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci: *Drill* Menggiring Bola, Kemampuan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Kosasih, 1993). Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan pengetahuan yang nantinya akan tercapainya proses pembelajaran tersebut. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai apabila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, keperibadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Beberapa manfaat yang dapat kita peroleh dari berolahraga yaitu dapat meningkatkan percaya diri seseorang, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak, mengurangi resiko stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi empat jenis, seperti yang diuraikan oleh Sajoto (1988) sebagai berikut: Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan dan biasanya dilakukan pada waktu senggang. Kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu.pada kelompok ini, pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dari pelakunya, oleh karena itu olahraga ini disebut juga olahraga kesehatan. ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasitertentu.olahraga untuk tujuan ini sering disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

Sepakbola menurut Soekatamsi (1988) 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 keplosok-plosok Indonesia, namun perkembangan prestasi sepakbola Indonesia nampak nya masih kurang dapat berkembang, dilihat dari prestasi sepakbola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara saja belum dapat berbicara.hal ini terlihat, dimana keseblasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Dari penjelasan di atas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus memiliki kemampuan menggiring bola, dengan baiknya kemampuan menggiring bola seorang pemain dapat bermain dengan efisien sehingga mudah untuk melewati lawan, dapat memberikan bola umpan kepada teman denga tepat serta bisa menahan bola tetap dalam penguasaan. menurut Koger (2007:51) *dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus- menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lawan.

Berdasarkan pengamatan saat melakukan observasi mulai dari melihat mereka latihan dan bahkan ketika mereka melakukan uji coba dengan beberapa SSB (Sekolah Sepak Bola), peneliti melihat terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik mereka tepatnya pada *dribbling*, para pemain kurang menguasai teknik *dribble* yang benar, hal ini bisa dilihat saat pemain ingin melewati lawan dan menghindari lawan. Pemain terlihat kurang menguasai teknik *dribble* yang benar dan sentuhan bola dengan kaki serta perkenaan bola dengan kaki saat *dribble* tidak pas saat berhadapan dengan lawan, diantaranya juga kurang menguasai gerakan *dribble* yang benar, ini di sebabkan karena tidak efektifnya latihan yang di jalani dan kurangnya motivasi para pemain dalam rangka mengikuti latihan.

Untuk menyelesaikan permasalahan ini peneliti ingin memberikan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sesuai yang di tuliskan oleh Malcolm Cook (2013) yaitu *drill* berlari sambil tetap menguasai bola dengan menjaga kecepatan, *drill* berlari dan menggiring dalam lapangan yang di batasi, *drill* mengambil alih dan berlari sambil tetap menguasai bola, *drill* berlari dengan dan tanpa menggiring bola, *drill* berlari sambil tetap menguasai bola dan mengubah arah. Berdasarkan bentuk latihan diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *drill* Menggiring Bola terhadap Kemampuan *dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang”.

Tujuan penelitian ingin mengetahui seberapa besar Pengaruh *drill* Menggiring Bola terhadap Kemampuan *dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB Merah Putih U-15 Bangkinang, bertepatan di Staion Tuanku Tambusai Bangkinang, dilakukan pada 12 Oktober 2021 sampai 12 Februari 2022. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group preeetest-posttest design*. Dimana dalam desain ini terdapat *preeetest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012). Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan atlit sepakbola pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang. Berdasarkan jenisnya data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya melalui tes pengukuran yaitu test menggiring bola (*dribbling*)

HASIL PENELITIAN

Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai *Interval Data Pree-test Test* Menggiring Bola

No	Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1.	18.21-19.53	2	12,5%
2	19.54-20.86	3	18,75%
3	20.87-22.19	2	12,5%
4	22.20-23.52	6	37,5%
5	23.53-24.85	3	18,75%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18,21-19,53, dengan kategori sangat baik, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 19,54-20,86, dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,87-22,19, dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 22,20-23,52, dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 23,53-24,85, dengan kategori kurang.

Hasil *Post-test Test* Menggiring Bola

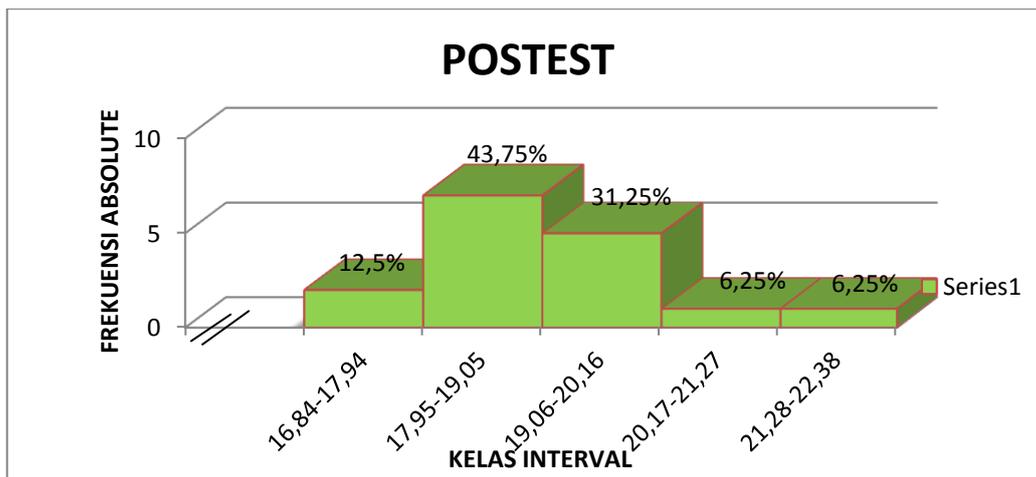
Setelah dilakukan test *Test* Menggiring Bola dan diterapkan perlakuan latihan Latihan *Drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan dribbling Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang, maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test Test* Menggiring Bola sebagai berikut : waktu tercepat adalah 16,84 detik dan waktu terlambat adalah 22,30 detik, dengan mean 19,12 standar deviasi 1,03 dan varians 1,06. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Post-test Test* Menggiring Bola

No	Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16,84-17,94	2	12,5%
2	17,95-19,05	7	43,75%
3	19,06-20,16	5	31,25%
4	20,17-21,27	1	6,25%
5	21,28-22,38	1	6,25%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 16,84-17,94, dengan kategori sangat baik, selanjutnya ada

sebanyak 7 orang sampel (43,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,95-19,05, dengan kategori sangat baik, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil kemampuann menggiring bola dengan kelas interval 19,06-20,16, dengan kategori baik, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,17-21,27, dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 21,28-22,38, dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.2. Histogram Data Post-test TestMenggiring Bola

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 pengujian 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 *foot dribble* (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil *Soccer Dribble Test*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pre-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1007	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1182	0,213

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test TestMenggiring Bola* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1007 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *TestMenggiring Bola* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan menggiring

bola *post-test* menghasilkan $L_{hitung} 0,1182 < L_{tabel} 0,213$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Test* Menggiring Bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “Terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang”. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **12,41** 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 *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola pada Sekolah Sepak Bola U-15 Bangkinang pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	12,41	1,753	H ₀ ditolak H ₁ diterima

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat menggiring bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan menggiring bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Menggiring 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 menggiring bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan bentuk *drill* menggiring bola selama 16 pertemuan dari bulan Januari sampai Februari, 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 **12,41** dengan t_{tabel} **1,753** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang.

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 *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang., ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang.

Jadi dengan adanya *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola U-15 Bangkinang, maka ada peningkatan terhadap Kemampuan menggiring bola. hal ini berarti latihan lima bentuk *drill* menggiring bola bisa di pakai untuk peningkatan kemampuan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dan saya harapkan untuk Club-club ssb yang lain supaya bisa menerapkan latihan lima bentuk *drill* menggiring bola dalam sesi latihan, dikarenakan latihan lima bentuk *drill* menggiring bola berpengaruh untuk menambah kemampuan menggiring bola untuk setiap individu.

Keterbatasan Penelitian

Kesempurnaan hasil penelitian merupakan suatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan, meskipun dalam pelaksanaan sudah dilakukan sesuai dengan prosedur dari latihan lima bentuk *drill* menggiring bola dalam upaya untuk meningkatkan kekuatan menggiring bola terhadap kemampuan *dribbling* pada Sekolah Sepak Bola Merah U-15 Bangkinang. Sudah dicoba mengatasi kemungkinan terjadi gangguan dalam pelaksanaan terhadap variabel yang ada, namun memang sulit di atasi karna keterbatasan dan kelemahan selama pelaksanaan ini adalah :

1. Kurang disiplin untuk waktu latihan. Kadang datang tidak tepat waktu sesuai jadwal latihan yang ditentukan.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol 100% atlet di luar melatih. Seperti dari segi makanan, latihan di luar selain peneliti yang memungkinkan ketika latihan maupun tes membuat atlet kelelahan, kemudian kebebasan atlet seperti begadang dan lain sebagainya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test pada atlet dengan rata-rata sebesar 22,10, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada Sekolah Sepak Bola Merah Putih U-15 Bangkinang yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 19,12. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 2,98 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,41 dan T_{tabel} sebesar 1,753. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Sekolah Sepak Bola U-15 Bangkinang terbukti dengan $T_{hitung} 12,41 > T_{tabel} 1,764$ pada $\alpha = 0,05$.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan 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 lima bentuk *drill* menggiring bola agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan 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

Cook, M. (2013). *Drills Sepakbola*. Jakarta: PT Indeks.

Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Kosasih, E. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.

Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.

Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.