

# **THE EFFECT OF DRIBBLE DRILL PRACTICE ON DRIBBLING SKILLS IN SSB LASKAR BELIA TEAM IN SIAK DISTRICT, SIAK DISTRICT**

**<sup>1</sup>Hanafi, <sup>2</sup>Zainur, <sup>3</sup>Ali Mandan**

<sup>1</sup>hanafi3823@students.unri.ac.id, <sup>2</sup>zainur@lecturer.unri.ac.id, <sup>3</sup>alimandan@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number: +62 823-8519-1331

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

**Abstract:** *In the game of football, variations and combinations are needed, one of which is the ability to dribble. This is in line with the player/testee's ability to dribble the ball at SSB Laskar Belia, Siak District, which shows that there are still deficiencies/errors in his dribbling technique. So that it will affect the ability to dribble for SSB Laskar Belia players. Therefore in this study the researchers used the Dribble drill training model as an improvement to improve the ability of players/testees to dribble the ball, in order to achieve the desired goals for SSB Laskar Belia players or coaches. This study aims to determine the effect of Dribble drill training on Dribbling skills in the SSB Laskar Muda team in Siak District, Siak Regency. The ability to dribble using dribble drills during the pretest and posttest was good. Where the results of this study have also shown that there is an increase in dribbling ball skills on the SSB Laskar Muda team after carrying out Dribble drill exercises. This can also be seen from the average players and instrument norms, where the average increases by 1.10 seconds from the whole implementation. Meanwhile, from the test norm category, it can be seen that from good to very good. this is influenced by several factors including because they have long joined SSB Laskar Belia, so that their physical and endurance have formed by themselves, coupled with this dribble drill training.*

**Keywords:** *Dribble Drill, Dribbling, Football*

# PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA TIM SSB LASKAR BELIA DI KECAMATAN SIAK KABUPATEN SIAK

<sup>1</sup>Hanafi, <sup>2</sup>Zainur, <sup>3</sup>Ali Mandan

<sup>1</sup>hanafi3823@students.unri.ac.id, <sup>2</sup>zainur@lecturer.unri.ac.id, <sup>3</sup>alimandan@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number: +62 823-8519-1331

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

**Abstrak:** Dalam permainan sepak bola dibutuhkan adanya variasi dan kombinasi salah satunya adalah kemampuan menggiring bola. Hal ini sejalan dari adanya kemampuan menggiring bola pada pemain/testee di SSB Laskar Belia Kecamatan siak yang terlihat masih terdapat kekurangan/kesalahan dalam teknik menggiringnya. Sehingga akan mempengaruhi kemampuan menggiring bola bagi pemain SSB Laskar Belia. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *Dribble drill* sebagai peningkatan untuk meningkatkan kemampuan pemain/testee dalam menggiring bola, agar tercapainya tujuan yang diinginkan bagi pemain atau pelatih SSB Laskar Belia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Dribble drill* terhadap keterampilan *Dribbling* pada tim SSB Laskar Belia di Kecamatan Siak Kabupaten Siak. Kemampuan menggiring bola menggunakan latihan *drible drill* pada saat *pretest* dan *postes* sudah baik. Dimana Hasil penelitian ini juga sudah menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada tim SSB Laskar Belia setelah melakukan latihan *Dribble drill*. Hal ini juga terlihat dari rata-rata pemain maupun norma instrument, dimana rata-rata meningkat sebesar 1,10 detik dari keseluruhan pelaksanaan. Sedangkan dari kategori norma tes terlihat bahwa dari baik menjadi sangat baik sekali, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karena sudah lama bergabung di SSB Laskar Belia, sehingga secara fisik dan daya tahan tubuh mereka sudah terbentuk dengan sendirinya, ditambah lagi dengan diberikannya Latihan *dribble drill* ini.

**Kata Kunci:** *Dribble Drill, Dribbling, Sepak Bola*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, sepak bola hampir digemari oleh semua orang. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya (Drs. Soekatamsi 1992:3). Sepak bola dimainkan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana masing-masing pemain dan lawan yang saling berhadapan. Dalam permainan sepak bola menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya dibuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan dan berdiri saling berhadapan. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang penjaga garis. Untuk dapat bermain sepak bola yang baik, pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola, menurut Herry Dwi (2011:11) teknik dalam permainan sepak bola yaitu *shooting, passing* dan kontrol bola, *dribbling, heading, throwing*.

Seorang pemain sepak bola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Menggiring bola atau sering dikenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka, (Luxbacher, 2011:47). Memiliki keterampilan menggiring bola yang baik pastinya tidak datang dengan begitu saja tanpa adanya suatu latihan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal haruslah berlatih sesuai dengan porsi yang telah dianjurkan para ahli dan melakukan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada diri seorang pemain. Menurut Robert Smith (2010:87-89) yang berjudul *42 Soccer drill and practice plans that will help you develop a winning soccer team* mengatakan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu *Stop and Go, Dribble drill, Musical Balls, Chase Down, Sudden Death, And Center of Town*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dimana pemain Sepak Bola SSB di Laskar Belia masih terdapat kekurangan atau kesalahan ketika latihan maupun pada saat bertanding. Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan sering bola lepas pada kaki saat ingin melewati lawan ataupun pada saat ingin passing ke teman. Walaupun sebenarnya dari beberapa kali pertandingan, mereka pernah menang, akan tetapi dilihat dari keseluruhan dari pertandingan yang pernah mereka lakukan, menurut pengamatan peneliti dan juga arahan dari pelatih, bahwa kurangnya keterampilan menggiring pemain yang selalu menjadi acuannya. Dari keseluruhan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik memberikan latihan *Dribble drill* terhadap para pemain Laskar Belia, Oleh karena itu peneliti meneliti permasalahan tersebut dengan memberikan judul “ Pengaruh Latihan *Dribble drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Tim SSB Laskar Belia di Kecamatan Siak Kabupaten Siak ”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Laskar Belia Kecamatan Siak Kabupaten siak. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-September 2022 . Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan kuantitatif. pendekatan kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data dan penafsiran terhadap data, serta penampilan dari hasilnya yaitu untuk mengetahui bagaimana peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain/*testee* di SSB Laskar belia?.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument melalui tes pengukuran keterampilan *Dribbling* yang disusun berdasarkan indikator yang digunakan pada teori yang dikemukakan oleh (malcolm cook:2013) bahwa dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola bisa dilakukan melalui beberapa bentuk latihan salah satunya adalah menggunakan latihan *Dribble drill*. Sedangkan untuk menganalisis data pada penelitian ini menggunakan dua kali tes pengukuran yaitu *pre-test* dan *pos-test*.

Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas Lilliefors (Sudjana, 1992:446-468).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda *mean* (uji t) sampel berhubungan atau dependen sample (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

Hasil penelitian digunakan uji-t (Suharsimi Arikunto, 2010) dengan rumus ini :

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

Keterangan:

t = Uji beda atau uji komparasi

$\bar{d}$  = Mean dari perbedaaan pretes dan postes

sd = standar deviasi

N = Jumlah pasangan sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pembahasan Hasil

#### 1. Hasil *Pre-test* keterampilan *Dribbling*

Setelah dilakukan test keterampilan *dribbling* sebelum dilaksanakan metode latihan *dribble drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* keterampilan *dribbling* pada table 4.1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisis *Pree-test* keterampilan *Dribbling***

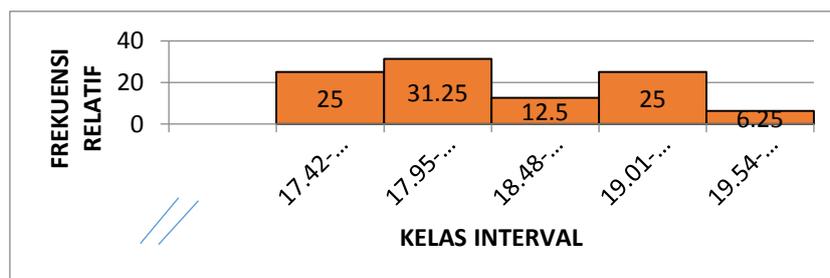
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	18.45
3	<i>Std. Deviation</i>	0.72
4	<i>Variance</i>	0.51
5	<i>Minimum</i>	20.02
6	<i>Maximum</i>	17.42
7	<i>Sum</i>	295.18

Dari tabel analisis *Pree-test* keterampilan *dribbling* diatas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil keterampilan *dribbling* sebagai berikut: waktu tercepat 17.42 detik, dan waktu paling lambat yaitu 20,02 detik, dengan *mean* 18.45 detik, 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 Dribbling***

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 *dribbling* dengan kelas interval 17.42-17.94 dengan kategori Baik Sekali, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.95-18.47 dengan kategori Baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 18.48-19.00 dengan kategori Baik, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 19.01-19.53 dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 19.54-20.06 dengan kategori Sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Keterampilan Dribbling***

## 2. Hasil *Post-test* Keterampilan *Dribbling*

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

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

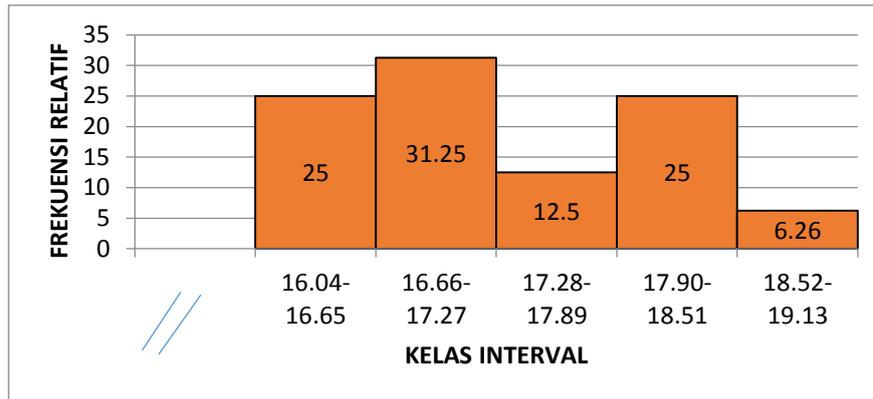
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	17.35
3	<i>Std. Deviation</i>	0.87
4	<i>Variance</i>	0.76
5	<i>Minimum</i>	19.11
6	<i>Maximum</i>	16.04
7	<i>Sum</i>	277.55

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan *dribbling* sebagai berikut: waktu tercepat 16.04 detik dan waktu paling lambat yaitu 19.11 detik, dengan *mean* 17.35 detik, 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 *Dribbling***

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 *dribbling* rentang usia (14-15 tahun) dengan kelas interval 16.04-16.65 dengan kategori Baik Sekali. Artinya keterampilan 4 orang pemain di SSB Laskar belia sudah baik dalam menggiring bola. Selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 16.66-17.27. Artinya keterampilan menggiring bola pemain SSB Laskar Belia termasuk dalam kategori Baik Sekali. Kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.28-17.89 dengan kategori Baik Sekali. Artinya keterampilan menggiring bola mereka sudah sangat baik. Sementara 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.90-18.51 dengan kategori Baik, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 18.52-19.13 dengan kategori Baik. Artinya keterampilan menggiring bola mereka sudah baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



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

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterampilan *dribbling* bola pada tim SSB Laskar Belia setelah melakukan latihan *dribble drill*. Hal ini juga terlihat dari rata-rata pemain maupun norma instrument, dimana rata-rata meningkat sebesar 1,10 detik dari keseluruhan pelaksanaan. Sedangkan dari kategori norma tes terlihat bahwa dari baik menjadi sangat baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Laskar Belia..

### Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* 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 *dribble drill* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.
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.

## 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.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olahraga.
- 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