



Pengaruh Model Latihan *Dribble* Terhadap Hasil *Dribble* Di SD Negeri 130 Palembang

¹Muhammad Kurniawan✉, ²Aprizal Fikri, ³Bayu Hardiyono

¹Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma Palembang

²Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosialis Humaniora, Universitas Bina Darma

rapitakurniawan19@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Model Latihan *Dribble* terhadap hasil *dribble* di SD Negeri 130 Palembang. Akhirnya akan diperoleh kesimpulan tentang bentuk latihan mana yang memberikan pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan kerampilan *Dribbel* pada peserta didik SD Negeri 130 Palembang. Rancangan Penelitian ini menggunakan teknik desain eksperimen *Pre-Experimental Design*, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri 130 Palembang, teknik sampling menggunakan purposive sampling, kemudian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa peserta didik SD Negeri 130 Palembang. Instrumen dalam penelitian ini tes kemampuan *dribble*. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa model Latihan *Dribble* terhadap hasil *Dribble* di SD Negeri 130 Palembang ini menunjukkan bahwa pengaruh Latihan *Dribble* dapat memberikan pengaruh kepada peserta didik untuk kemampuan menggring bola. Hal ini dibuktikan dengan signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig > 0,05)

Kata Kunci: Model Latihan, *Dribble*, Sepakbola

ABSTRAC

This study is aimed at finding out the Dribble Training Model Manager on dribble results in SD State 130 Developers. Finally, conclusions will be drawn on which form of training will have a greater impact on improving Dribbel's ability to participate in SD State 130 Development. This research project uses Pre-Experimental Design experimental design techniques, the population in this research is an entire participant in SD State 130 Developer, a technique besides using purposive sampling, then a sample in this study is 25 students in SD State 130 Developer. Instruments in this research test dribble ability. Based on the results of the research carried out, it can be known that the Dribble Training Model against Dribble's SD State 130 results this development shows that Dribble Training's influence can influence the educated participants on the ability to hang the ball. It's proven by the significance of computation

Keyword: Practice Model, *Dribble*, Soccer

Alamat Korespondensi: Universitas Bina Darma

✉ Email: rapitakurniawan19@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Orang yang rutin berolahraga dianggap melakukan hal tersebut untuk menjaga tubuhnya, yang merupakan landasan penting untuk hidup bahagia. Pentingnya olahraga memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Olahraga juga berperan dalam kualitas dan pembangunan negara untuk menjadi negara yang baik tidak hanya di Indonesia tetapi juga internasional. Sepakbola berkembang sangat pesat dan dapat dimainkan semua kalangan baik dari anak-anak sampai orang tua karena dengan berolahraga dapat menciptakan tubuh tetap sehat (Neizar 2016). Banknya peminat dalam Permainan sepakbola dapat menjadi permainan yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang terdiri dari 11 orang pemain. Permainan ini dilakukan dengan menggunakan Teknik olah kaki kecuali penjaga gawang yang menggunakan tangan untuk menangkap bola.

Sebagaimana telah diatur, para pesepakbola profesional di Indonesia berhak mendapatkan hal-hal sebagai berikut: Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Penyelenggaraan Acara Olah Raga (selanjutnya disebut "PP tentang Penyelenggaraan Olahraga") berdasarkan pasal ini., atlet profesional berhak atas Dinyatakan dengan jelas bahwa kontrak harus dibuat dalam bentuk kontrak kerja yang memuat hak dan kewajiban, termasuk bonus, tunjangan, asuransi, perjanjian dan pengaturan mengenai keabsahan dan perselisihan. mekanisme penyelesaian. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang, tujuannya adalah untuk melindungi gawang tanpa memberikan bola dan memasukkan bola ke dalam gawang lawan (Muhajir 2004). Dalam pertandingan sepak bola, seluruh bagian tubuh dimainkan oleh penjaga gawang, termasuk kaki, badan, dan tangan. Pelanggaran terjadi ketika pemain menggunakan tangannya.

Pelatih dapat permainan sepakbola harus bisa membuat pemain menggunakan kemampuan fisik dan Teknik yang baik sehingga dapat membawa tim meraih kemenangan. Dalam kegiatan olahraga sepak bola, selain aspek kognitif, siswa juga belajar aspek afektif, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan perilaku dan sikap (Valentino and Iskandar 2020). Seseorang pemain dalam keadaan fisik yang baik dapat menunjang performa seseorang pemain, penampilan fisik yang tidak baik tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan 3 taktiknya sendiri (Amiq, 2009). Jika fisik dan teknik dasar setiap pemain individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain dengan baik dan lancar.

Seorang Pemain sepakbola harus memiliki Teknik dan kemampuan yang sangat baik. Sehingga pemain dapat menggiring bola (*dribbling*) atau kemampuan menguasai bola dan melewati lawan pada saat pertandingan (Ismoyo, 2014). Menurut Danny Mielke, "ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling*". Seorang pemain memiliki kemampuan menggiring bola dengan yang baik harus bisa memperhatikan Teknik dalam menggiring bola agar dapat menipu Gerakan perminana lawan.

Kondisi fisik adalah suatu kondisi yang mencakup unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu melibatkan penjabaran unsur-unsur fisik yang diklaim mencakup unsur kekuatan tertentu, kecepatan, dan durasi. Faktor yang memperhatikan kondisi fisik akan memperjelas kualitas kerja setiap pemain (Bompa, O, and Haff 2009). Dari pengertian di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang mencakup seluruh aktivitas jasmani seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan, kekuatan otot, daya ledak, dan daya tahan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi atau arah secepat mungkin tergantung situasi dan kecepatan yang diinginkan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan menangkap situasi, dan kemampuan mengendalikan gerakan tiba-tiba. Waktu reaksi adalah waktu antara diterimanya suatu rangsangan (stimuli) dan timbulnya timbulnya tanggapan (respon). Segala informasi yang diterima oleh indra, baik internal maupun

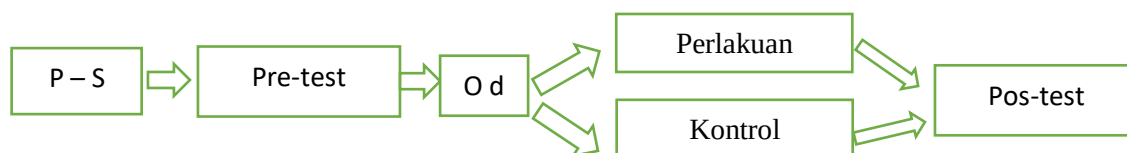
eksternal, disebut stimulus. Indra mengubah informasi tersebut menjadi impuls saraf verbal yang dapat dipahami otak (Romadhoni, 2019).

Berdasarkan hasil pengamatan awal penulis terhadap peserta didik SDN 130 Palembang diketahui pada saat berlatih sepakbola, terlihat bahwa keterampilan menggiring bola dari beberapa pemain masih kurang maksimal, itu terlihat sewaktu pemain menggiring bola, bola terkadang terlepas dari kontrol kaki, hal tersebut disebabkan oleh perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola. Masih ada pemain agak kaku dalam menggiring bola, sehingga susah melewati lawan, kecepatan pemain sewaktu menggiring bola juga masih belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut oleh pemain lawan, perkenaan bola pada kaki kurang tepat saat menggiring bola sehingga bola terlepas dari kontrol kaki.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode Latihan kelincahan. Metode latihan kelincahan adalah penerapan latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan pemain sepak bola di SD Negeri 130 Palembang dalam mengubah arah gerak dengan cepat dan lincah dalam menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan keterampilan dribbling sepak bola setelah diberikan teratment berupa latihan variasi latihan *dribbling* zig-zag trajectroy pada pemain Bee Boy tahun 2020 (Hanispi, Syah, and Noor, 2021). Terdapat pengaruh latihan kelincahan kaki terhadap keterampilan menggiring bola kaki pada pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir (Tarmizi 2022). Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Pundong karena koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0.370 lebih besar dari $r\text{-tabel} = 0.361$ ($r\text{ hitung} < r\text{ tabel}$) (Cahya 2018). Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut dengan memberi Latihan kelincahan 5 variasi yaitu Latihan menggiring bola bolak balik menggunakan kun, Latihan menggiring bola zig-zag, Latihan Shuttel Run maju mundur, latihan menggiring bola dengan menggunakan kun dan Latihan Dribbel dengan menggunakan kun secara bergantian "MODEL LATIHAN DRIBBLE TERHADAP HASIL DRIBBLE DI SD NEGERI 130 PALEMBANG

METODE

Rancangan Penelitian ini menggunakan teknik desain eksperimen *Pre-Ex Perimental Design*. *Pre-Ex Perimental Design* adalah desain penelitian dimana masih terdapat variable luar yang masih berpengaruh terhadap terbentuknya variable independent, jadi hasil eksperimen yang merupakan variable dependen ini bukan semata – mata dipengaruhi variable independen. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri 130 Palembang, teknik sampling menggunakan purposive sampling, kemudian sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa peserta didik SD Negeri 130 Palembang. Instrumen dalam penelitian ini tes kemampuan *dribble*. Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variable kontrol dan sampel tidak terpilih secara random. Untuk desain penelitian ini yang lebih spesifik, penulis menggunakan model penelitian *One grup pretest-posttest design*. Yaitu desain penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan is a dan post-test setelah diberikan perlakuan. Dengan pola sebagai berikut:



Gambar 1. *One grup pretest-posttest design* (Arikunto, 2013)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2024 di lapangan Lapangan SD Negeri 130 Palembang Alamat, : Jl. Kol. H. Burlian ; Desa / Kelurahan, : Sukarami ; Kecamatan, : Sukarami ; Kabupaten / Kota, : Kota Palembang.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2024. Treatment dilakukan 16 kali pertemuan dengan frekuensi Latihan selama 4 kali dalam satu minggu. Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan Model Latihan *Dribbel* terhadap hasil *Dribbel* siswa di SD Negeri 130 Palembang, disajikan pada table berikut;

Tabel 1. Hasil Penelitian Pre-Test dan Posttest Model Latihan *Dribbel* terhadap hasil *Dribbel* siswa di SD Negeri 130 Palembang

No.	Nama Peserta Didik	Pre-test	Post-test
1	A F	10.20	07.20
2	D F	10.01	07.06
3	M. A	10.00	07.04
4	M. R	09.58	06.48
5	M. S. A.	09.50	07.30
6	M. U. R.	09.51	08.01
7	M. R.	09.19	07.00
8	M. F.	10.04	06.38
9	M. AR	10.12	07.05
10	M. RI	10.09	07.10
11	N. A.	10.20	08.00
12	R. M. F.	10.08	07.21
13	R. J.	09.58	07.11
14	R. C.	09.10	07.02
15	W. A.	09.50	07.55
16	B. S.	09.24	06.47
17	C. A.	10.30	07.21
18	G. B. S.	09.50	07.00
19	K. FAJRI S.	09.48	07.51
20	M. A. G.	15.09	09.22
21	M. D.	10.00	08.00
22	M. R. P.	09.50	07.00
23	M. A. F.	14.09	10.00
24	M. D. P.	08.55	07.21
25	M. A.	09.50	06.40

Deskripsi data statistik diperoleh hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata (Mean) keterampilan Dribble yaitu 10.0780 nilai paling rendah (Minimum) diperoleh 8,55 dan nilai paling tinggi (Maximum) diperoleh 15.09 dengan standard deviasi 1.42806. Hasil posttest menunjukkan nilai rata-rata (Mean) keterampilan Dribble yaitu 7.3412. nilai paling rendah (Minimum) diperoleh 6.38 dan nilai paling tinggi (Maximum) 10.00 dengan standart deviasi 0,82130.

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan Sharpiro- Wilk dimana hasil pretest memiliki nilai Sig. 0,000 dan hasil posttest memiliki nilai sig. 0,001. Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai Sig. 0,000 $> 0,05$ dan nilai Sig. 0,001 $> 0,05$. Artinya bahwa ada penelitian berdistribusi normal pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Tests of Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PRETTES T	POSTTES T
N		25	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	10.0780	7.3412
	Std.	1.42806	.82130
	Deviation		
Most Extreme Differences	Absolute	.358	.243
	Positive	.358	.243
	Negative	-.207	-.179
Test Statistic		.358	.243
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.001 ^c
a. Test distribution is Normal.			

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances			
HASIL			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.625	1	48	.433

Berdasarkan pada bagian 3 di atas dapat dilihat nilai pretest dan posttest pada Latihan dribble memiliki nilai sig. p 0,433 $>$ 0,05, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Paired Sampel T – Test Merupakan table utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi pada table. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p >$ 0,05). Sehingga hasil pretetst dan posttest mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan *treatment* Latihan dribble terhadap hasil Dribble siswa SD Negeri 130 Palembang.

Table 4. Tabel Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest - Posttest	2.737	.912	.182	2.360	3.113	15.00	24	.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa model Latihan *Dribble* terhadap hasil *Dribble* di SD Negeri 130 Palembang ini menunjukkan bahwa pengaruh Latihan *Dribble* dapat memberikan pengaruh kepada peserta didik untuk kemampuan

menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig > 0,05). Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami Gerakan dan melakukan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran pikir akan benar atau tidaknya gerakan yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan butuh waktu yang lama untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Dalam penelitian ini, peneliti telah memberikan perlakuan Latihan fisik, yaitu berupa Latihan *Dribble* menggunakan kun. Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang dengan suatu aktivitas yang dipilih. Keterampilan *Dribble* seorang pemain harus bisa berusaha menghindari lawan dalam waktu yang cepat. Dari beberapa Teknik dan dengan Gerakan dasar dalam permainan sepak bola, salah satu Teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola yaitu Teknik menggiring bola (Fatmawati, Nurrochmah, and Heynoek 2020). Dampak positif dari Latihan *Dribble* terjadi karena adanya semangat yang diberikan siswa dalam melakukan latihan secara bersungguh sungguh dan pemberian treatment yang baik. keberhasilan *dribble* dapat berpengaruh dari sisi pemain, mereka berantusias dan bersemangat dalam mengikuti treatment ini menjadikan suasana Latihan berlangsung tidak monoton (Hanispi et al. 2021). Saputro dkk (2019) juga berpendapat bahwa penerepan model variasi Latihan *dribble* dapat mengatasi kejenuhan dan meningkatkan para pemain secara optimal. Penerapan model Latihan *dribble* juga membuat pemain lebih aktif dan lebih banyak mengekspresikan Gerakan individu. Hal ini membuat pemain lebih senang dan tidak merasa jenuh saat Latihan (Saputra, Sudasono, and Lufthansa 2015). *Dribble* bola merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekan untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Keterampilan yang baik dalam mendribel bola untuk melewati lawan dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat (Ahmad nuruhidin, Rachman, and Mahardika 2023).

Model permainan dalam membina pengajaran dasar *dribble* pada tingkatan usia anak cukup tepat, karena pembelajaran *dribble* dapat meningkatkan kemampuan anak dalam *dribble* sesuai dengan treatment yang diberikan (Aji and S 2020).

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan terhadap Latihan *Dribble* terhadap hasil *Dribble* di SD Negeri 130 Palembang dengan nilai Thitung sebesar 0,000 ($p > 0,05$). Terjadi peningkatan keterampilan berupa treatment Latihan *Dribble* terhadap keterampilan *dribble* terhadap hasil *dribble* di SD Negeri 130 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad nuruhidin, Fadlu Rachman, and NandaAlfian Mahardika. 2023. "Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal." *Penjas, Jurnal Master Penjas Dan Olahraga* 4(April):282–89. doi: DOI: <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.75>.
- Aji, F. W., and Tuasikal A. R. S. 2020. "Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 8(2). doi: [uir.ac.id/11897/1/166610223](https://doi.org/10.30605/jurpod.v8i2.166610223).
- Amiq, Fahrial. 2009. *FUTSAL (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, Dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O, and Haff. 2009. *Theory and Methodology of Training Fifth Edition*. United of America: Humas Kinetics.

- Cahya, T. D. 2018. "Hubungan Antara Kelincahan Dan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Siswa Peserta Ektrakurikuler Sepak Bola Smkn 1 Pundong Tahun 2018." *Universitas Negeri Yogyakarta*. doi: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/61935>.
- Fatmawati, D., Nurrochmah, and F. P. Heynoek. 2020. "Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Terhadap Kemampuan Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA." *Sport Science and Health* 2(1). doi: DOI:10.17977/um062v2i112020p521-533.
- Hanispi, A. Y., Herman Syah, and Ahmad Noor. 2021. "Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig-Zag Trajectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola." *Sportify Journal* 1(1).
- Ismoyo, F. 2014. "Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi." *Yogyakarta: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Neizar, I. G. 2016. "Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Ssb Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015." *Universitas Negeri Semarang*.
- Romadhoni, F. 2019. "Hubungan Antara Kelincahan, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pemain Sepak Bola." *Universitas Negeri Semarang*.
- Saputra, D., Y. Sudasono, and L. Lufthansa. 2015. "The Combination of Dribbling and Shooting Training Models Based on Speed and Aglitiy in Football." *YISHPESS* 7(8):339-45.
- Tarmizi. 2022. "Pengaruh Latihan Kelincahan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Kaki Pada Pemain PSM FC Pujud Kabupaten Rokan Hilir." *Universitas Islam Riau*.
- Valentino, Ricky Ferrari, and M. Iskandar. 2020. "Identifikasi Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 1(1):55-64. doi: DOI: <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.7>.