



MODEL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA

Imam Mahfud¹, Rizki Yuliandra², Aditya Gumantan³

^{1,2,3} Universitas Teknokrat Indonesia

¹ Imam_mahfud@teknokrat.ac.id, ² rizki.yuliandra@teknokrat.ac.id, ³ aditya.gumantan@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Penelitian ini menggunakan metode *Research & Development (R&D)* dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang terdiri dari 72 siswa. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah : (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal), (3) ujicoba kelompok kecil, dan (4) ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan *dribbling* untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* anak sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan *dribbling* yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan *dribbling* siswa adalah 12.2717 detik. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* didapatkan tingkat kemampuan *dribbling* siswa 11.0269 detik. Maka model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa : (1) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA, dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan *dribbling* (2) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan didapatkan bukti adanya peningkatan yang ditunjukkan oleh hasil pengujian data hasil pre-test dan post-test yang terdapat perbedaan yang signifikan antar sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan model.

Kata kunci: *dribbling*, latihan, model, sepakbola

Abstract

The aim of this research and development is to produce products model football dribbling drills for beginner senior high school age. This study uses Research & Development (R & D) from Borg and Gall. The subjects in this study were senior high school students who follow football extracurricular consisting of 72 children. The stages of this research are: (1) analysis of needs, (2) the expert evaluation (initial product evaluation), (3) testing of small groups, and (4) testing large groups (field testing). The test of effectiveness of the model using dribbling skills test to determine the level of dribbling skills of children before and after treatment models developed dribbling drills. Pretest were conducted obtained the dribbling skills of students is 12.2717 seconds. After being given treatment models obtained dribbling drills, dribbling ability levels of students 11.0269 seconds. So dribbling drills model for high school age were effective to increase football dribbling ability for beginner at senior high school age. Based on the results of the development can be concluded that: (1) With this model of practice dribbling football for beginners high school age children can be developed and applied in practice dribbling on extracurricular (2) With this model of practice dribbling football for beginners high school age who have developed obtained evidence of an increased shown by the test results data from the pre-test and post-test that there are significant differences between before and after getting treatment models.

Keywords: *models, exercise, soccer, dribbling*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari dan populer saat ini. Daya tarik sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan (Luxbacher, 2012).

Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik seperti yang diharapkan. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merebut. Sehingga akan tercapai prestasi yang olahraga sesuai dengan yang diinginkan.

Prestasi ini merupakan puncak dari pencapaian seorang pemain sepakbola, menurut Miftahul, dkk (2019) Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari seorang atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Pendapat tersebut sejalan dengan Yuliandra dan Fahrizqi (2019) kemenangan dalam suatu pertandingan merupakan suatu prestasi dalam bidang olahraga, mencapai kemenangan dengan menciptakan point (nilai) sebanyak-banyaknya.

Dribbling memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terus-menerus. Pemain sepakbola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar. Hal ini sejalan dengan pendapat Gumantan dan Mahfud (2018) Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola.

Penguasaan Teknik dasar harus dilakukan secara terus menerus agar menjadi Gerakan otomatisasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Rizal (2020). Setiap manusia yang terlahir dibekali dengan keterampilan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan suatu daya yang

mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Kegiatan pendukung ini adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di beberapa kompetisi sepakbola tingkat SMA di Provinsi Lampung didapatkan hasil yaitu rendahnya jumlah gol yang disebabkan oleh rendahnya efektifitas serangan yang dilakukan. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan salah seorang pelatih mengenai rendahnya efektifitas serangan yang dilakukan. Pelatih beranggapan bahwa timnya kesulitan untuk menciptakan peluang pada saat memasuki area pertahanan lawan karena pemainnya sering kehilangan bola oleh sergapan pemain bertahan lawan. Permasalahan permasalahan itu disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik *dribbling* para pemain.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi ditemukan pada saat observasi dilapangan. Setelah melakukan pengamatan ditemukan permasalahan yang terjadi dilapangan yaitu model latihan *dribbling* yang diterapkan kurang variatif, sehingga dibutuhkan referensi baru guna menunjang proses latihan yang dijalankan.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan. Dalam sepakbola khususnya Teknik *dribbling* sangat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik, hal ini sejalan dengan pendapat Sanjaya, dkk (2018) Dalam sepakbola dibutuhkan kecepatan dan kelincahan, kecepatan diperlukan dalam permainan sepakbola berfungsi saat mengejar atau menggiring bola dan kelincahan berfungsi saat membawa bola kearah lawan.

Teknik *Dribbling* menurut Chapman, et, al (2012) adalah: *Many times a player has possession of the ball but does not have the immediate option of a shot on goal or a pass to a teammate. In order to maintain possession of the ball, a player must be able to move with the ball until a shooting or passing opportunity appears. This is called dribbling.* Seorang pemain yang memiliki kemampuan dalam melindungi bola, tetapi mereka tidak memiliki pilihan untuk menendang langsung ke gawang atau mengumpan kepada teman satu tim untuk mempertahankan penguasaan bola pemain harus mampu bergerak dengan bola hingga langsung menendang bola ke gawang atau hingga kesempatan untuk mengumpan muncul. Ini yang disebut dengan *dribbling*.

Menggiring bola atau *dribbling* bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat, untuk menahan bola dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpan. Seorang pemain yang terampil menggiring bola dapat mendukung dan membuka ruang untuk teman satu tim. *Dribbling* juga memiliki manfaat untuk terciptanya gol ke gawang

lawan dengan cara masuk langsung kedalam area pertahanan dengan langsung menggiring bola dan mengeksekusi langsung ke gawang lawan.

Kemampuan menggiring bola sangat diperlukan untuk membebaskan diri atau menghindari dari hadangan lawan. Kegunaan dan tipe *dribbling* menurut Lennox, et. al (2006) adalah: “*Dribbling can be categorized into three types: dribbling to beat an opponent, dribbling to maintain possession, and speed dribbling (running with the ball to elude a defender or to attack a space)*”). Dapat disimpulkan bahwa menggiring bola memiliki tiga kategori yaitu: menggiring bola untuk mengalahkan lawan, menggiring bola untuk melindungi, dan menggiring bola dengan kecepatan.

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis.

Latihan menurut Bempa (2009) adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan proses panjang yang dilakukan seseorang. Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Lubis (2013) penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Lebih lanjut menurut Lumintuarso (2013) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Di masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn (2007) “Remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis”.

Menurut Santrock (2008) “*adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun. Keterampilan psikomotorik akan berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall (1983:775) yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian, antara lain: (1) *Research and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test*. (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation*.

Berdasarkan *chart* di atas dapat diterangkan langkah penelitian sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan). (2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil). (3) Mengembangkan jenis / bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/ modul /video dan perangkat evaluasi). (4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan 36 subjek. (5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal. (6) Melakukan uji lapangan utama dilakukan dengan 72 subjek. (7) Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama. (8) Melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 36 subjek (9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan. (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal dan bekerjasama dengan penerbit untuk melakukan distribusi secara komersial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui efektifitas produk berupa model latihan *dribbling* pada sepakbola yang di uji cobakan pada 36 subjek penelitian dari 2 tim ekstrakurikuler sepakbola SMA, apakah efektif atau tidak, maka terdapat data yang harus dikumpulkan yaitu data tes *dribbling* sepakbola. Pengumpulan data ini dilakukan setelah uji kelompok besar/ uji coba lapangan 2. Pengumpulan data uji efektifitas ini menggunakan tes kemampuan *dribbling*. Berikut data disajikan secara ringkas:

Tabel 1. Hasil Uji Efektifitas

No	Subyek	Pre Test	Post Test
1	Subyek 1	11.92	10.25
2	Subyek 2	14.88	13.14
3	Subyek 3	14.72	12.03
4	Subyek 4	12.25	10.98
5	Subyek 5	9.62	9.05
6	Subyek 6	12.31	10.86
7	Subyek 7	13.75	11.18
8	Subyek 8	13.05	11.99
9	Subyek 9	10.91	9.78
10	Subyek 10	11.23	9.94
11	Subyek 11	12.41	11.23
12	Subyek 12	10.32	9.54
13	Subyek 13	13.41	12.14
14	Subyek 14	10.53	9.52
15	Subyek 15	11.48	10.54
16	Subyek 16	14.76	12.43
17	Subyek 17	10.93	10.54
18	Subyek 18	13.59	12.79
19	Subyek 19	11.07	10.42
20	Subyek 20	10.83	10.08
21	Subyek 21	9.88	9.15
22	Subyek 22	10.69	9.38
23	Subyek 23	13.54	12.86
24	Subyek 24	12.64	11.55
25	Subyek 25	10.03	9.41
26	Subyek 26	13.51	12.02
27	Subyek 27	12.64	11.43
28	Subyek 28	10.03	11.14
29	Subyek 29	9.86	9.33
30	Subyek 30	12.12	13.51
31	Subyek 31	13.89	11.56
32	Subyek 32	12.46	11.81
33	Subyek 33	13.4	10.91
34	Subyek 34	15.13	12.5
35	Subyek 35	12.19	10.44
36	Subyek 36	11.57	11.13
Rata-rata		12.27	11.02

Tabel di atas menunjukkan hasil pre-test dan post-test siswa *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Uji pre-test dilakukan setelah dilakukan revisi kelompok kecil. Pre-test dilaksanakan sebelum dilakukan penerapan 27 model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA. Test dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum diberikan perlakuan. Rata-rata hasil tes 36 siswa adalah 12.27 detik. Setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sebanyak 27 model yang telah di evaluasi dan di validasi selanjutnya dilakukan pre-test terhadap 36 siswa untuk mengetahui apakah

terdapat peningkatan kemampuan teknik *dribbling* anak setelah diberikan variasi latihan *dribbling*. Setelah dilakukan test diketahui bahwa kemampuan *dribbling* anak meningkat ditandai dengan berkurangnya catatan waktu dengan rata-rata 11.02 detik. Berdasarkan uraian di atas terdapat perbedaan hasil waktu antara pre-test dan post-test bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan tingkat kelincahan anak

Tabel 2. Hasil Paired samples statistics (Pre-test) dan setelah diberikan treatment (post-test)

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	12.2717	36	1.59135	.26523
POSTTEST	11.0269	36	1.22732	.20455

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan model latihan adalah 12.2717 detik dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* adalah 11.0269 detik yang artinya bahwa terdapat penurunan waktu yang dihasilkan dari pre-test dan post-test sehingga kemampuan *dribbling* siswa meningkat.

Tabel 3. Hasil Paired Samples Correlation (Pre-Test) dan (Post-Test)

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETEST & POSTTEST	36	.915	.000

Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sepakbola adalah .915 p-value $0,00 < 0,05$ jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Tabel 4. Hasil Paired Samples Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test)

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	1.24472	.68020	.11337	1.01458	1.47487	10.980	35	.000

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= 1.24472 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 10.980 df=35

dan $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *dribbling* sepakbola.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA efektif dan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* anak SMA. Model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihasilkan didapatkan bahwa model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang dikembangkan memiliki tingkat efektivitas yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa kekurangan dan kelebihan produk yang dihasilkan terdapat beberapa masukan yang akan peneliti paparkan guna tercapainya penyempurnaan produk yang dihasilkan ini. Masukan yang akan disampaikan adalah sebagai berikut: (1) Petunjuk pelaksanaan dan gambar pada model harus di susun dan dibuat dengan jelas agar mudah untuk dipahami siswa. (2) Jarak antar cones harus diperhatikan dan disesuaikan dengan tujuan yang hendak di capai. (3) Model latihan *dribbling* harus sesuai dengan tujuan latihan yaitu untuk pemula sehingga dimulai dari yang termudah hingga tersulit. (4) Fasilitas dan alat yang digunakan hendaknya harus sesuai dengan tujuan latihan. Bola juga hendaknya diperhatikan kualitasnya untuk menunjang proses latihan.

Setelah produk ini dievaluasi mengenai beberapa kelemahan yang ada dan dilakukan pembenahan produk untuk hasil yang lebih baik, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan dari produk ini antara lain: (1) Dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. (2) Model yang dihasilkan memiliki beberapa variasi dari yang termudah hingga tersulit. (3) Model ini akan meningkatkan minat berlatih anak karena terdapat beberapa variasi latihan, sehingga proses latihan tidak berjalan dengan monoton dan membosankan. (4) Model latihan ini dapat membantu sebagai referensi pelatih untuk menunjang proses latihan *dribbling* sepakbola pada ekstrakurikuler di sekolah. (5) Sumbangan bagi ilmu pendidikan khususnya bidang sepakbola.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah: (1) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA, dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan *dribbling* (2) Dengan model latihan *dribbling* sepakbola untuk pemula usia SMA yang telah dikembangkan didapatkan bukti adanya peningkatan yang ditunjukkan oleh hasil pengujian data hasil pre-test dan post-test yang terdapat perbedaan yang signifikan antar sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan model.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sesuai dengan kemampuan yang peneliti miliki, namun apabila didalam penelitian ini masih terdapat banyak yang harus peneliti akui dan dikemukakan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Pada saat peneliti melakukan ujicoba lapangan sebaiknya dilakukan pada ruang lingkup yang lebih besar. (2) Sarana dan prasarana yang digunakan kurang memadai dan masih terbatas. (3) Produk yang dibuat masih jauh dari sempurna. (4) Penjelasan yang diberikan pada gambar latihan *dribbling* masih kurang sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics.
- Borg Walter R., and Gall M.D. 1983. *Educational Research: An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Chapman, Stacey. et.al. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: LA84 Foundations.
- Crainn, William. 2007. *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Farid, Miftahul,dkk. 2019. *Perbandingan Metode Latihan Passing dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Vol 7 (1).
- Gumantan, Aditya dan Mahfud, Imam. 2018. *Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang*. Journal of Sport Vol 2 (1).
- Lennox, Jim. Et.al. 2006. *Soccer Skill & Drill*. United States: Human Kinetics.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola “Edisi Kedua”*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Rizal, Agung Catur Y. 2012. *Pengaruh Latihan Passing Dengan Metode 3 Vs 3 Terhadap Ketepatan Passing Futsal*. Sport Science and Education Journal Vol 1 (1)