

THE EFFECT OF DRIBBLE SLALOM EXERCISE ON DRIBBLING ABILITY IN RAJAWALI SSB PLAYERS IN PADANG CITY

Hidayatul Faizin¹, Muhammad Sazeli Rifki²
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study was the low dribbling ability of the Rajawali Padang City SSB players. This study aims to determine the effect of slalom dribble training on dribbling skills in the Padang City SSB players. This type of research is a quasi-experimental. This research was conducted from June - July 2019 in the field of Kurao Siteba. The population in this study were the Rajawali SSB players in Padang City totaling 107 people. Sampling uses purposive sampling technique, which is a whole of the age group 13-14 years, amounting to 20 people. After the initial test (pre test) of all samples, followed by treatment for 4 weeks (16 meetings), in 1 week 4 meetings were conducted, based on the administration of slalom dribble training and ended with the final test (post test). Data analysis and research hypothesis testing using t-test with a significant level $\alpha = 0.05$. The results of the study show that: there is the effect of giving slalom dribble training to dribbling skills with t count 3.6 > t-table 1,729. Thus the provision of slalom dribble training has a significant influence on increasing dribbling skills.

Keywords: *Dribble training, Slalom, Ball dribling, Football*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan dribbling pemain SSB Rajawali Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Rajawali Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni - Juli 2019 dilapangan Kurao Siteba. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Rajawali Kota Padang yang berjumlah 107 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu keseluruhan dari kelompok usia 13-14 tahun yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan tes awal (pre test) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilakukan 4 kali pertemuan, berdasarkan pemberian latihan *dribble slalom* dan diakhiri dengan tes akhir (post test). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribbling* dengan t-hitung 3,6 > t-tabel 1,729. Dengan demikian pemberian latihan *dribble slalom* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Kata kunci: *Latihan dribble, Slalom, dribbling Bola, Sepakbola*



Pendahuluan

Mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi seorang atlet, sebagai mana yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:57) “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti, faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”. Ada banyak sekali cabang olahraga prestasi, salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang dengan pesat dalam sistem olahraga nasional adalah sepakbola. Menurut Arsil (2015:238) “ sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain ini dan sebagian pemain cadangan”. Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *Dribbling* merupakan teknik yang sangat penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Djezed (1985:15) mengemukakan bahwa *dribbling* “tendangan dengan sentuhan pendek-pendek yang dapat dilakukan dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas”. Kemampuan *dribbling* “pada situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan dan juga memungkinkan pemain mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau menuju keruang terbuka”. Luxbacher (2001:74). Mengatakan bahwa “*dribbling* membutuhkan saat yang tepat untuk melaksanakannya berapa lama dan berapa jauh dikarenakan ada ruang untuk setiap pemain memanfaatkan luas lapangan permainan sepakbola”. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bersama Bapak Johan syafril (pelatih SSB Rajawali padang berlisensi D Nasional) dengan melihat langsung pertandingan yang dilakukan oleh pemain sepakbola Rajawali, Pemain Rajawali masih belum maksimal dalam melakukan *dribbling*. Fenomena yang terjadi dilapangan pemain Rajawali sering kehilangan bola pada saat melakukan *dribbling*, bola mudah dirampas dan diambil oleh pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola dan serangan yang dilakukan oleh para pemain Rajawali sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *dribbling* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para



pemain dalam menggiring bola, pada saat di tekan lawan, selain itu di akibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain saat menghadapi lawan saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan *dribbling* maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan. Berdasarkan realita yang telah dijelaskan, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: “pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepak bola Rajawali Padang”.

Metode

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian eksperimen semu (quasi eksperimen). “Desain ini mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi eksperimen”. Sugiyono (2014:114). Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat ada tidaknya Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB Rajawali Kota Padang.

Pada penelitian ini yang di jadikan populasi adalah pemain SSB Rajawali Kota Padang. Keseluruhan pemain SSB Rajawali Padang yang berjumlah 107 orang.

sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Rajawali Padang yang berjumlah 20 orang pada kelompok usia 13-14 tahun. Dengan alasan anak seusia ini sudah memiliki kemampuan *dribbling* yang cukup baik untuk di jadikan sebuah penelitian.

Data yang telah terkumpul dari hasil *pre test* dan *post test* sebelumnya dianalisis dengan menggunakan uji normalitas sebagai uji persyaratan analisis dan uji-t untuk melihat perbedaan antara *pre test* dan *post test* dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut:

1. Uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak.
2. Untuk melihat perbedaan dari kedua metode tersebut digunakan uji-t *dependent* sampel dengan rumus:



$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Hasil Penelitian

Hasil pengujian hipotesis didapatkan kelompok latihan *Dribble Slalom* terhadap kecepatan *dribbling* bola yang memiliki nilai *pre-test*, *mean* 18,70 *standar deviasi* 1,86, dengan nilai tertinggi 21,78 detik, nilai terendah 14,28 detik dan nilai *post-test*, *mean* 17,08, *standar deviasi* 1,44, nilai tertinggi 20,30 detik dan nilai terendah 14,28 detik. Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan *uji-t* didapatkan *thitung* 3,6 > *ttabel* 1,729 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ $n = 20$ pada jumlah sampel 20 orang, jadi dapat disimpulkan “terdapat pengaruh pemberian latihan *Dribble Slalom* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB Rajawali Kota Padang”. Terlihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre-test*) sebelum diberi latihan *Dribble Slalom* selama 16 kali pertemuan, dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan latihan *Dribble Slalom*. Latihan *Dribble slalom* menurut Luxbacher (2012: 58) adalah “bariskan enam buah kerucut dengan jarak masing-masing 2 *yard*. Mulailah pada kerucut yang pertama dan lakukan *dribble* masuk dan keluar dari kerucut itu hingga anda mencapai kerucut yang terakhir, kemudian putar arah dan *dribble* kembali hingga ke posisi awal. Jaga bola agar tetap dalam kontrol yang rapat setiap saat dan selesaikan *slalom* ini secepat mungkin.

Berdasarkan kajian teori yang telah dijelaskan, bahwa *mendribbling* dalam permainan sepak bola sangat diperlukan oleh pemain sepak bola, maka dari pada itu seseorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan dalam *mendribbling* bola, maka dari itu dalam penelitian ini peneliti memberikan perlakuan latihan *Dribble Slalom* sebanyak 16 kali pertemuan, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan *mendribbling* pemain SSB Rajawali Kota Padang.



Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Secara personal Latihan *Dribble Slalom* memberi pengaruh terhadap kemampuan dalam *mendribbling* bola pemain SSB Rajawali Kota Padang. Sedangkan secara umum dengan rata-rata *Pre-test* 18,70 dan *Post-test* 17,08. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh thitung sebesar 3,6 dan ttabel sebesar 1,729 (thitung 3,6 > ttabel 1,729). Artinya terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB Rajawali Kota Padang.

Daftar Rujukan

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta
- Bafirman Dan Agus, Apri. 2013. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fik Unp Padang
- Djezed, Zulfar Dkk. 1985. *Buku Pembelajaran Sepakbola*. Fpok Ikip Padang
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Unp Press
- Konger, Robert. 2007. *Latihan Sepakbola Andal Remaja*. Klaten: Suka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph A. 2001. *Sepakbola*. Jakarta: Pt. Raja Grapindo Persada
- Joseph A. 2012. *Sepakbola*. Jakarta: Pt. Raja Grapindo Persada
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Kebugaran Jasmani*. Jakarta Pusat: Dirktorat Jendral Olahraga
2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: Unp Press
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Undang-Undang Ri No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Yulifri Dan Arsil. 2016. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fik Unp.

