

**PENGARUH LATIHAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SSB GAMA MUDA
SOCCER SCHOOL LUBUK SIKAPING**

Rudi Bahalwan¹, Anton Komaini²
Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is that the dribbling ability of the GB Muda Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Pasaman Regency is not good. This study aims to determine the effect of the Dribble Slalom training on the dribbling ability of the Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Pasaman Regency

This type of research is quasi-experimental. Population in this study is all SSB players in the Gama Muda Soccer School, Lubuk Sikaping, Pasaman Regency with a total of 22 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the number of samples in this study were 16 players. The data collection technique uses a ball dribbling test by avoiding obstacles. Data were analyzed by statistically different mean test (t-test) at the significance level

The results of the analysis stated that there was an increase in dribbling ability after being treated. Thus it can be concluded that the Slalom Dribble training had an effect on increasing the dribbling ability of SSB Young Gama Soccer players at Lubuk Sikaping Pasaman District with $\alpha = 0.05$

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 16 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* boladengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Slalom Dribble* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman., yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *Slalom Dribble*, *Dribbling*, Sepakbola



PENDAHULUAN

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Menurut Syafruddin (2004:51) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik".

Dari hasil Observasi yang di lakukan penelitian penulis melihat masih banyak pemain yang belum mampu menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan *dribbling* bola. Hal ini diketahui pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas atau tidak terkontrol dengan baik, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang ke arah gawang lawan, akibatnya pemain sering kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan untuk menciptakan gol. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya di duga disebabkan oleh kecepatan, kemampuan mengontrol bola, ketepatan koordinasi mata kaki serta konsentrasi dan pada turnamen ssb Liberty di payakumbuh dan observasi kelapaangan selama 1 minggu latihan dan melaksanakan tes *dribbling* serta wawancara dengan pelatih dan membandingkan dengan norma tes *dribbling* untuk putra rata-rata kemampuan *dribbling* anak-anak gama muda *soccer school* berada dalam kategori kurang.

Menurut Bompa (1994:1) "Latihan merupakan aktivitas yang sistematis dalam menyiapkan atlit untuk mencapai tingkat kerja tertinggi yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat". Sedangkan latihan menurut Rothing dalam Syafruddin (2011:21) "Mengemukakan latihan merupakan suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan memulai tuntutan yang bervariasi"

Danny (2007:1) "*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Robert (2007:51) menggiring

bola adalah "metode menggerakkan bola dari suatu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki" "latihan berkelok-kelok diantara tonggak-tonggak, sewaktu maju, bola digiring dengan kaki kanan, lalu kembali dengan kaki kiri" (corver:1985:30). sedangkan menurut pendapat Mielke(2003:8) latihan *Slalom dribble* adalah "suatu bentuk latihan dribble dengan gaya zig-zag yang melewati rintangan".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap Kemampuan *dribbling* pemain Sekolah Sepak Bola Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian jenis eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau di asramakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Groups Pretest-Posttest Design", yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *purposive sampling* adalah salah satu teknik sampling non random sampling dimana peneliti menentukan cara menetapkan cirri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. jumlah sampel di dalam penelitian 16 orang pemain, dengan usia pemain adalah 13 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola tampuniak yang digunakan SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman untuk latihan, sedangkan waktu penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 15 Maret sampai dengan 30 April 2019, penelitian dilaksanakan 18 kali pertemuan yang dilaksanakan 4 kali dalam seminggu.

HASIL PENELITIAN

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain pemain SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Untuk menguji koefisien hipotesis digunakan Uji - t. Sedangkan untuk menentukan apakah koefisien t yang diperoleh dengan rumus t_{hitung} tersebut signifikan atau tidak maka dibandingkan dengan rumus t_{tabel} . Untuk jelasnya hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Hipotesis

Pelakuan	Mean	SD	n	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre-test</i>	12.82	1.23	16	24,11	0.05	2,132	Ho ditolak
<i>Post-tes</i>	12.50	1.30					Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis koefisien tersebut diperoleh $t_{hitung} = 24.11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* secara nyata dari pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. sesudah diberikan latihan *Slalom dribble*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Artinya latihan *Slalom dribble* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan *Slalom dribble* dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan *Slalom dribble* yaitu sebesar 12.82 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 12.50, artinya ada penurunan waktu sebesar 0.88 detik. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji - t test ditemukan $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$. Artinya latihan *Slalom dribble* dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *Slalom dribble* dapat membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan *dribble*.

Latihan mengiring dengan *slalom dribble* adalah menendang terputus-terputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam mengiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Latihan *slalomdribble* dengan berbelok-belok melalui tonggak atau

con/patok yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik” latihan berkelok-kelok diantara tonggak-tonggak, sewaktu maju, bola digiring dengan kaki kanan, lalu kembali dengan kaki kiri, selain itu repetisi latihan ditingkatkan setelah 4 kali pertemuan, sedangkan set dan durasinya tetap, setelah selesai latihan, pemain diberikan game $\frac{1}{2}$ lapangan, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman untuk dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, diantaranya dengan memberikan latihan *Slalom dribble*. Karena dari hasil penelitian, bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

Latihan *Slalom dribble* adalah salah satu bentuk latihan *dribble* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *dribble*, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan *dribble*. Latihan mengiring dengan *slalom dribble* adalah menendang terputus-terputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam mengiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. *Latihan slalomdribble* dengan berbelok-belok melalui tonggak atau *con/patok* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik” latihan berkelok-kelok diantara tonggak-tonggak, sewaktu maju, bola digiring dengan kaki kanan, lalu kembali dengan kaki kiri” (Corver:1985:30)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *Slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Slalom dribble* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 24,11 > t_{tabel} = 2,132$ dengan $\alpha = 0.05$.

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih. agar dapat memberikan bentuk latihan *Slalom dribble* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Gama Muda *Soccer School* Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman
2. Pemain, agar dapat mengikuti latihan *Slalom dribble* dengan maksimal dan menjaga kondisi fisik guna meraih prestasi maksimal
3. Pengurus, dapat berperan aktif dalam mendukung pembinaan sepakbola dengan lebih sering melakukan pertandingan serta melengkapi sarana dan prasarana yang kurang.
4. Peneliti lain, agar dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bafirman, 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Bangsbo, J. Mohr, M. 2013. *Fitness Testing in football*. www. Bangsbosport.com
- Bompa, Tudor. 1994. *Teheory and Methodology of Training*. Pasca Sarjana UNPAD : Bandung
- Cook, Thomas D & Campbell.1979. *Quasi Experimentation Design & Analysis Issues for Field Setting*. Boston: Houghton Mifflin Company
- Corver, 1985. *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Danny, Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- <http://atibilombok.blogspot.com> Selasa, 26 Februari 2019 Jam 09:10
- Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, *pengaruh latihan Shuttle Run Dan Ziq-Zaq Terhadap kemampuan Dribbling Bola Pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Imanuel usia 13-15 Di Kabupaten JayaPura* Vol.3(2017)
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada



- Maidarman. 2012. *Ilmu Melatih Dasar*. FIK. UNP Padang
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga : Jakarta
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdiknas
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Robert. Koger. 2007. *Latihan Dasar Sepakbola Remaja*. Jakarta : Kemenpora
- Sugiyono, 2001. *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta
- Sukatamsi. 1984. *teknik Dasar Bermain sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Syafruddin. 2004. *Training-Teknik-Taktik*. Padang: FIK UNP.
- _____, 211. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Tim Pengajar Sepakbola. 2003. *Buku Ajar Sepak Bola*. Padang: FIK UNP.
- _____. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang : FIK UNP. Padang
- Tim Kuliah Statistik. 2010. *Mata Kuliah Statistik Lanjutan*. Padang : FIK UNP
- Tirto, Ponco Nugroho. 2005. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Siswa Lembaga Pendidikan Sepakbolaatlas Binatama Semarang*. Skripsi :semarang
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.