

**Pengaruh latihan menggunakan *parachute* terhadap kecepatan  
*Mendribbling* bola pada pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar**

Hamal dani<sup>1</sup>, fahd mukhtarsyaf<sup>2</sup>

Universitas Negeri Padang

E-Mail: hamaldani17@gmail.com

**Abstrack**

The problem of the research is that assumed that the *dribbling* ability of FC GEMSIK Football players in Tanah Datar regency the purpose of the research to find out how much influence of the exercise uses parachute on the speed of the football players in Tanah Datar regency. The kind of research is experimental research, performed by FC GEMSIK football players of Tanah Datar regency. The sample in this research is FC GEMSIK football players in Tanah Datar regency. they are 62 football players the data collection using purposive sampling by is of football players the instrument in this research is *dribbling* test. The data analysis used Liliefors test and t-test was significant  $\alpha = 0,05$ . The data has been collected, and then used research hypothesis will t-test analyst and also conducted an analysis requirement test, called the normality test. Based on the result of data analysis using t-test for get thitung 1,85 and ttabel 1,76 (thitung 1,85 > ttabel 1,76). So, there is insignificant influence of the speed in dribbling ball of the FC GEMSIK football players in Tanah Datar regency.

**Keywords :** *dribbling balls, parachute, football players.*

**Abstrak**

Masalah pada penelitian ini adalah diduga kemampuan kecepatan dan *dribbling* pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar. Peneliti bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan *parachute* terhadap kecepatan *mendribbling* bola pada pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, yang dilakukan terhadap pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 orang adalah pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* yang berjumlah 15 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling*, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji *Liliefors* data dan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Data yang telah dikumpulkan digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh thitung sebesar 1,85 dan ttabel sebesar 1,76 (thitung 1,85 > ttabel 1,76). Artinya terdapat pengaruh signifikan terhadap kecepatan *mendribbling* bola pada pemain FC GEMSIK Tanah Datar.

**Kata Kunci :** *kecepatan dribbling, parachute, sepak bola.*



## **PENDAHULUAN**

Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Oleh karena itu dijelaskan pula dalam Undang-undang No. 4 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: "keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Untuk pencapaian tujuan yang kita inginkan, maka hal ini akan sangat dipengaruhi oleh intensitas latihan, frekuensi, durasi dari latihan yang kita lakukan tersebut (Agus, 2009:20-21). Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang melalui kompetensi dengan tujuan meraih prestasi tinggi. Dalam melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kondisi fisik yang kurang baik apalagi yang buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Agus, 2009:20-21).

Dari pengetahuan diatas untuk mencapai prestasi yang tinggi, tentu harus di tunjang oleh keterampilan bermain yang bagus. Keterampilan bermain sepak bola yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang bagus dan matang, yang mana ini semua merupakan suatu refleksi dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya semua komponen yang



diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan untuk mencapai keterampilan bermain sepak bola.

Dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu : metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik, status gizi, dan sarana dan prasarana latihan serta daya dukung sosial ekonomi orang tua. Untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam bermain sepak bola, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan faktor-faktor yang saling mendukung dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian tersebut diharapkan keterampilan dalam bermain sepakbola akan lebih mudah tercapai dalam hal ini meraih prestasi yang mudah didapatkan oleh pemain sepakbola.

FC GEMSIK Tanah Datar merupakan salah satu tim yang berada di Kabupaten Tanah Datar bertepatan di Jorong Sikaladi, dimana tim sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar ini dilatih oleh pelatih yang telah bersertifikat D Nasional, prestasi tim FC Gemsik Tanah Datar sudah dibilang banyak mulai dari tahun 1998 sampai sekarang telah menjuarai kejuaraan dari tingkat Daerah dan Provinsi FC GEMSIK Tanah Datar. Latihan rutin FC GEMSIK adalah 3 kali seminggu, untuk melengkapi latihan untuk menelitian tentang kecepatan *mendribbling* bola peneliti memintak 1 hari tambahan latihan yaitu pada hari senin, rabu, sabtu, minggu.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan di tim sepakbola FC GEMSIK Tanah Datar. Hal tersebut jelas terlihat bahwa pemain sudah dilatih untuk mempersiapkan pertandingan namun saat melakukan pertandingan dimana pemain masih kesulitan dalam melakukan *dribbling* dikarenakan pemain masih takut *mendribbling* bola jadi bola tidak dalam penguasaannya justru itu bola mudah lepas dari kakinya dan mudah diambil oleh lawan. Prinsip utama yang perlu diingat adalah *mendribbling* bola sangat penting untuk menciptakan ruang dalam bermain sepakbola untuk menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang kita supaya tidak kebobolan.

Dari fenomena tersebut peneliti berasumsi dengan latihan menggunakan *parachute* dapat meningkatkan kecapatan dalam *mendribbling* bola tim sepakbola FC GEMSIK Tanah Datar. Ada beberapa permasalahan sering



dijumpai adalah ketidak sesuaian program latihan yang diberikan pelatih kepada pemain, bahkan tidak ada pelatih yang membuat program latihan, hal ini dapat menghambat pemain sepakbola untuk berprestasi karena materi latihan yang diberikan tidak sistematis.

Berdasarkan masalah yang diuraikan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian secara ilmiah mengenai pengaruh penggunaan atau pemakaian *parachute* terhadap kecepatan *mendribbling* bola tim sepakbola FC GEMSIK Tanah Datar.

## **METODE**

Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Adapun metode latihan *parachute* merupakan variabel bebas, sedangkan kecepatan *dribbling* merupakan variabel terikat. Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh latihan *parachute* terhadap kecepatan *mendribbling* bola pada pemain FC GEMSIK Tanah Datar.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Data Awal (*pre-test*) *Dribbling***

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) kecepatan *mendribbling* bola pada pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar. Pada tes awal (*pre-test*) dari 15 orang sampel. diperoleh keterampilan *dribbling* antara lain :

- Terendah :10,96 detik
- Tertinggi :15,96 detik
- Rata-rata :13,48 detik
- Baik sekali : 1 orang berkisaran 10,01-11,00 detik, persentase 6,7%
- Baik : 1 orang berkisaran 11,01-12,00 detik, persentase 6,7%
- Sedang : 3 orang berkisaran 12,01-13,00 detik, persentase 20%
- Kurang : 5 orang berkisaran 13,01-14,00 detik, persentase 33,3%
- Kurang sekali : 5 orang berkisaran >14 detik, persentase (33,3%) memiliki

### **B. Data Akhir (*post test*) *Dribbling***

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel sebanyak 18 kali pertemuan, maka dilakukan (*post-test*) kemampuan *dribbling* bola pemain FC. GEMSIK



Tanah Datar. Pada tes akhir (*post-test*) dari 15 orang sampel, diperoleh kemampuan *dribbling* antara lain :

- Terendah : 10,75 detik
- Tertinggi : 15,2 detik
- Rata-rata : 12,86 detik
  - Baik sekali : 1 orang berkisaran 10,01-11,00 detik, persentase 6,7%
  - Baik : 3 orang berkisaran 11,01-12,00 detik, persentase 20%
  - Sedang : 4 orang berkisaran 12,01-13,00 detik, persentase 26,67%
  - Kurang : 3 orang berkisaran 13,01-14,00 detik, persentase 20%
  - Kurang sekali : 4 orang berkisaran >14 detik, persentase 26,67%

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan masalah terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Latihan menggunakan parachute memberi pengaruh terhadap kecepatan dalam *mendribbling* bola pemain FC GEMSIK Tanah Datar. Dengan rata-rata *Pre-test* 13,48 dan *Post-test* 12,85. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t diperoleh thitung sebesar 1,85 dan ttabel sebesar 1,76 (thitung 1,85 > ttabel 1,76). Artinya terdapat pengaruh terhadap kecepatan *mendribbling* bola pada pemain FC GEMSIK Tanah Datar.

### **Saran**

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan kemampuan kecepatan *mendribbling* pada pemain FC GEMSIK Tanah Datar, pelatih dapat menggunakan metode latihan menggunakan *parachute* ini, dan disarankan untuk bisa dilaksanakan sesuai dengan metode latihan yang telah ada.
2. Pelatih harus mampu mengkondisikan para pemain pada saat berjalannya proses latihan, dan bisa mengontrol langsung atlet pada saat melakukan latihan.
3. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah metode latihan lainnya.



#### DAFTAR RUJUKAN

- Arsil, dkk. 2010. *Permainan Sepak Bola*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Agus, Apri. 2009. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- .2012. *Olahraga Kebugaran Jasami*. Padang: Penerbit Sukabina Press.
- Bafirman, Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bangsbo, J. Mohr, M.2013. Fitness Testing in Football. www. Bangsobport.com
- Djezed, Darwis. 1985. *Sepak bola*. Padang: IKIP Padang
- Harsono, 1988. *Coaching dan aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV. Kesuma.
- Huxbacher, Joseph. A. 2012. *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta. Penerbit PT RajaGrafindo Persada.
- Irawadi, Hendri. 2012. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Kusnanik, Nining Widia. 2017. Pengaruh latihan menggunakan parasut terhadap kecepatan lari 60 M (studi ekstrakurikuler atletij smp dr. seotomo, usia 13-15 tahun.
- Mielke,Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Badung. Penerbit Human Kinetics
- Nur Mutia, Cut. 2016. Perbedaan pengaruh latihan *Parachute Running* dengan latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter atlet putra pencap PASI Kota Tanjungbalai.
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan RDN*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_. 2011. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan RDN*. Bandung: Alfabeta
- Syafrudin. 1996. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- UU Republik Indonesia No 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yuliftri.(2010). *Permainan Sepak Bola*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Zalfendi, dkk. 2010. *Buku Ajar Sepak Bola. FIK*. Padang:UNP

