

## Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribble* Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung

Alfin Jeni Darma Putra<sup>1</sup> \*, Anton Komaini<sup>2</sup>, Andri Gemaini<sup>3</sup>, Hady Peri Fajri<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

\* Coressponding Author. E-mail: [dcentrocell74@gmail.com](mailto:dcentrocell74@gmail.com)

Received: 1 Mei artikel dikirim; Revised: 15 Mei artikel revisi; Accepted: 1 juni artikel diterima

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasy eksperimental design). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung yang berjumlah 60 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kelas umur 15 tahun, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data menggunakan short *Dribble* test. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (t-test) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian diketahui bahwa thitung 1,940 >  $t_{tabel}$  1,796 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung dapat diterima. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung adalah sebesar 5,26 detik yaitu dari skor rata-rata *pre test* 20,278 detik dan *post test* menjadi 15,016 detik.

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

### *The Effect of Slalom Dribble Training on Improving Dribble Ability of Academy Soccer Players Tunas Harapan Lubuk Basung*

**Abstract:** The problem in this research is that the dribbling skills of Academy Tunas Harapan Lubuk Basung football players are not yet good. This study aims to determine the effect of Slalom Dribble training on the Dribbling ability of Academy Tunas Harapan Soccer players Lubuk Basung. This type of research is a quasi-experimental design. The population in this study were all Academy Tunas Harapan Lubuk Basung football players, totaling 60 players. Samples were taken using a purposive sampling technique with an age class of 15 years, so that the sample in this study consisted of 16 players. The instrument used to retrieve data uses the short Dribble test. The data were analyzed using a different statistical test (t-test) at the significance level  $\alpha = 0.05$ . The results showed that  $t_{count}$  1.940 >  $t_{table}$  1.796 at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . This means that the research hypothesis that has been proposed that: there is an effect of Slalom Dribble training on improving the Dribbling ability of Academy Tunas Harapan Lubuk Basung football players can be accepted. The difference in ability between the pre-test and post-test of the Dribbling Ability of Academy Tunas Harapan Lubuk Basung Football Players is 5.26 seconds, that is, the average pre-test score is 20.278 seconds and the post-test is 15.016 seconds.

**Keywords:** Slalom Dribble Practice, Dribbling, Football

## PENDAHULUAN

Sepak bola ialah suatu cabang olahraga yang mana di Indonesia olahraga ini banyak peminatnya dari semua usia dari anak-anak, dewasa, remaja, hingga orang tua. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya klub sepak bola besar yang ada di seluruh Indonesia, selain itu Indonesia memiliki tim nasional yang sangat dibanggakan oleh rakyat Indonesia. Banyak pemain muda mempunyai mimpi besar untuk bisa bermain membela kebanggaan tim nasional Indonesia. Sepakbola merupakan permainan yang sangat menantang secara psikis dan fisik, dikarenakan para pemainnya harus memiliki keterampilan dalam kondisi permainan dengan sedikit waktu dan bisa mengamati dengan cepat berbagai pergerakan-pergerakan permainan Rifki, (2020). Oleh karena itu dalam permainan sepakbola dibutuhkan kerjasama tim yang baik. Sepakbola adalah permainan tim, oleh karenanya sangat dibutuhkan kerjasama tim yang baik dan rapi guna memperoleh sebuah permainan sepakbola yang bagus untuk menghasilkan sebuah kemenangan.

Menurut Jan Tamboer dikutip dari PSSI menjelaskan dengan sederhana bahwa tujuan dari sepakbola ialah permainan untuk memperoleh sebuah kemenangan, yang mana menurut FIFA Laws of the Game, kemenangan tersebut diraih dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya dari pada kemasukan gol (PSSI, 2017). Keberhasilan tim dalam permainan ditetapkan dengan keberhasilan tim dalam latihan. Keberhasilan suatu tim dalam latihan ditetapkan dengan seberapa jauh pelatih menjalankan proses melatih dengan benar. Secara umum, proses melatih terbagi dalam beberapa tahapan yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Proses tersebut merupakan siklus berputar terus menerus.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah tehnik merupakan salah satu syarat menentukan prestasi. Dengan demikian melalui pembinaan dan pengembangan program secara baik dan terencana, maka akan memperoleh Teknik yang baik.

Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam *Dribble* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai, antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mungkin dirampas oleh lawan, dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai serta dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola ketika seorang pemain sepakbola memutuskan siap untuk bermain dan bertanding, maka kemampuan yang pertama kali dapat memberikan kepuasan adalah kemampuan untuk menggiring atau men-dribel bola di lapangan dan melewati musuh.

Kegunaan *Dribbling* secara singkat dapat dikatakan bahwa *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Upaya dalam usaha meningkatkan kualitas *Dribbling* bola oleh disiplin ilmu yang terkait secara terus menerus dan sistematis dari sejak pemain berusia dini sehingga mampu memberikan hasil yang diinginkan dalam pencapaian kualitas pemain yang bagus dalam perkembangannya ke depan perlu diadakan dalam peningkatan prestasi dan kualitas pemain.

Upaya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dengan baik dan efektif dapat dilakukan dengan pemberian program latihan yang terencana dan terprogram secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. ada beberapa jenis olahraga yang menggunakan istilah menggiring atau men-dribel bola dalam permainanannya, yaitu olahraga bola basket, olahraga hoki, dan juga olahraga handball. Namun dalam hal ini, menurut Lukman (2009) *Dribbling* bola merupakan salah satu teknik penyerangan dalam sepak bola. *Dribble* merupakan suatu kemampuan yang harus dikuasai agar mampu mencapai prestasi yang maksimal. (Koger, 2007) mengemukakan bahwa "*dribbling*" adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Luxbacher A. Joseph (2011) Menegaskan menggiring atau membawa bola adalah kelanjutan dan tidak mengontrol bola, oleh karena itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat dan dilaksanakan. Pada saat menggiring agar kedua belah kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan pendek-pendek dilakukan dengan kaki sebelah dalam, sebelah luar atau bagian atas".

*Dribble Slalom* difokuskan pada keterampilan *Dribble* bola pada permainan sepak bola. Sarjiyanto dan Sujarwadi (Effendi, 2020) mengatakan bahwa *Dribble Slalom* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasy eksperimental design). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung yang berjumlah 60 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kelas umur 15 tahun, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data menggunakan short *Dribble* test. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (t-test) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

1. Deskriptif Data

a. Hasil Penilaian Pre-Test

Data variable pre test dikumpulkan menggunakan instrumen tes *Dribble* terhadap 16 orang sampel. Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terlihat nilai pre-test tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 17,37 detik dan nilai terendah adalah 25,03 detik. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 20,28 detik dan standar deviasi sebesar 2,02. Distribusi hasil data pre-test kemampuan *Dribble* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pret-Test Kemampuan *Dribble*

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>22,03	Kurang Sekali	3	19%
2	20,73-22,03	Kurang	1	6%
3	19,41-20,72	Sedang	8	50%
4	18,09-19,40	Baik	3	19%
5	<18,09	Baik Sekali	1	6%
Jumlah			16	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 16 orang terdapat 3 orang pemain yang berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” dengan persentase 19%, pada klasifikasi “Kurang” terdapat 1 orang pemain dengan persentase 6%. Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 8 orang dengan persentase 50%. Pada klasifikasi “Baik” terdapat sebanyak 3 orang dengan persentase 19%. Terakhir pada klasifikasi “Baik Sekali” terdapat 1 orang pemain dengan persentase 6%.

b. Hasil Penilaian Post-Test

Data variable post-tets dikumpulkan menggunakan instrumen tes *Dribble* terhadap 16 orang sampel. Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terlihat nilai pre-test tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 13,54 detik dan nilai terendah adalah 23,77 detik. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 17,96 detik dan standar deviasi sebesar 2,35. Distribusi hasil data post-test kemampuan *Dribble* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Data Latihan Total Skor 30 Meter

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>22,03	Kurang Sekali	0	0%
2	20,73-22,03	Kurang	1	6%
3	19,41-20,72	Sedang	2	13%
4	18,09-19,40	Baik	5	31%
5	<18,09	Baik Sekali	8	50%
Jumlah			16	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 16 orang terdapat pada klasifikasi “Kurang” terdapat 1 orang pemain dengan persentase 6%. Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 2 orang dengan persentase 13%. Pada klasifikasi “Baik” terdapat sebanyak 5 orang dengan persentase 31%. Terakhir pada klasifikasi “Baik Sekali” terdapat 8 orang pemain dengan persentase 50%.

2. Uji Normalitas

Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Adapun asumsinya adalah sebagai berikut:

Apabila nilai  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka data berdistribusi normal

Apabila nilai  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, berikut rangkuman uji normalitas yang peneliti lakukan:

Tabel 3. Nilai Uji Normalitas

Variabel	Lhitung	Ltabel	keterangan
Pre-Test	0,177	0,213	Normal
Post-Test	0,114	0,213	Normal

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa semua variable yang akan diuji hipotesisnya dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan ke langkah berikutnya, yaitu uji hipotesis penelitian.

**3. Hasil Uji Hipotesis**

Dalam penelitian yang peneliti lakukan ini, peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi bahwa: “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung”. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai  $t_{hitung} 2,064 < t_{tabel} 1,796$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  yang berarti bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, bahwa memang terdapat pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Untuk lebih jelasnya, peneliti telah membuat rangkuman pengujian hipotesisnya seperti berikut:

**Tabel 4. Uji Hipotesis (Uji T)**

Variabel	N	Rata-Rata	Thitung	Ttabel	keterangan
Pre-Test	16	20,28	2,064	1,796	Signifikan
Post-Test		17,96			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} 2,064 > t_{tabel} 1,796$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung adalah sebesar 2,31 (11%) detik yaitu dari skor rata-rata *pre test* 20,278 detik dan *post test* menjadi 17,96 detik.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa  $t_{hitung} 1,940 > t_{tabel} 1,796$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung adalah sebesar 5,26 detik yaitu dari skor rata-rata *pre test* 20,278 detik dan *post test* menjadi 15,016 detik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bahalwan & Komaini pada tahun 2019 dimana hasil penelitian menyatakan 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  $\alpha = 0.05$ .

*Dribbling* merupakan cara membawa atau menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki bagian dalam sbagai pengontrol . dalam permainan sepakbola, *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dan luar, namun menggunakan punggung kaki juga sering digunakan dalam menggiring bola. Dalam permainan sepakbola *Dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain sepakbola dalam melakukan *Dribble* harus menguasai bola serta menjaga jarak dengan lawan, dan menjaga keseimbangan badan pada saat melakukan *Dribbling*, serta memfokuskan pandangan setiap kali sentuhan dengan bola. Untuk bisa melakukan teknik *Dribbling* dengan baik setiap pemain membutuhkan *Dribble* yang bagus diantaranya adalah keterampilan dan kelincahan yang baik saat melakukan *Dribbling* akan membuat lawan sangat sulit untuk mengejar pemain tersebut.

Latihan menggiring dengan *Slalom Dribble* adalah menendang terputus-terputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Latihan *Slalom Dribble* dengan berbelok-belok melalui tonggak atau on/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 ½ lapangan, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain.

Sebagai mana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan *Slalom Dribble* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *Dribbling*, dengan memasang sederetan cone dan mempraktikkan *Dribbling* dengan melewatinya dengan membawa bola. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan *Dribbling zig-zag*. Pelaksanaan latihan *Slalom Dribble* pemain membawa bola melewati cone lalu kembali ke titik awal dan pemain langsung berlari memutar cone sampai ke titik awal ;jarakcone ke cone 1 Meter, pasang cone lain sekitar lima meter setelah cone terakhir.

Latihan *Slalom Dribble* adalah salah satu bentuk latihan *Dribble* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan *Dribble*, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan *Dribble*. Latihan menggiring dengan *Slalom Dribble* adalah menendang terputus-terputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Latihan *Slalom Dribble* 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”(Bahalwan & Komaini, 2019).

*Dribbling Slalom* merupakan salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan *Dribbling* adalah *Slalom Dribble* latihan ini dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan (Pranatha dan Kardiawan, 2016).

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian diketahui bahwa  $t_{hitung} 2,064 > t_{tabel} 1,796$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan *Slalom Dribble* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung dapat diterima. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung adalah sebesar 2,31 detik yaitu dari skor rata-rata *pre test* 20,278 detik dan *post test* menjadi 17,96 detik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bahalwan, R., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Ssb Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping. *Jurnal Stamina*, 2(9), 308-314.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* Terhadap Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* Terhadap Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 212-219.
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Sepakbola Andal Remaja. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Lukman (2009). Latihan Metode Sepak Bola Baru Serangan. Cirebon: Cv. Gunung Djati
- Luxbacher A. Joseph, (2011), Sepaak Bola. Edisi Kedua. Jakarta: PT. Rajagrafindo Dersada
- Pranatha dan kardiawan (2016) “Pengaruh latihan *Dribbling Slalom* dan *Dribbling* bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 2 SAWAN”.
- PSSI, H. P. U. (2017). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Rifki. (2020) pengaruh permainan sepak bola secara psikis dan fisik. Universitas Pendidikan Ganesha.