

# **PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING FIGURE EIGH* DAN *DRIBBLING 15-YARD TURN DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA *CLUB PONRANG FC***

**SALDI**

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turd drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain club ponrang fc. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif/esperimen dengan desain penelitian *rondom groups pretes* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan total sampling jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel, pada penelitian ini jumlah sampel 18 orang club ponrang fc. Data diperoleh melalui tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini bahwa ada perbedaan nilai tes anggota club ponrang fc antara *pretest* dan *posttest*, terhadap peningkatan setelah menggunakan latihan *dribbling figure eight* dengan nilai T hitung (10.719) > T tabel (1.740), dan nilai sig (0,000) < dari 0,05. Menggunakan *dribbling 15-yard turd drill* dengan nilai T hitung (17.631) > (1.740) dan nilai sig (0,000) < dari 0.05. dari hasil penilitan ini dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turd drill* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan kemampuan menggiring bola pada club ponrang fc.

**Kata kunci** : Kemampuan menggiring bola sepakbola, latihan *figure eight* dan *dribbling 15-yard turd drill*.

## **Abstract**

*This study aimed to determine whether there is an effect of dtibbling figure eight and dribbling 15-yurd turd drill exercises on the dribbling ability of Ponrang FC players. The method used in this research was descriptive quantitative/experimental method with pretest and posttest random groups research design. This study applied a saturated total sampling technique where the entire population become samplr. The sample in this study were 18 people from Ponrang FC. Data were obtained by pretest before being given treatment and final test (posttest) after being given treatment. The results of this study show that there is a difference in the test scores of Ponrang FC members betwwen the pretest and posttest. There was an increase after using the figure eight dribbling exercise with a T count value (10.719) > T table (1.740). A sig value (0.000) < from 0.05. The use of dribbling 15-yard turd drill with a calculated T value (17.631) > (1.740) and a sig value (0.000) < 0.05. From the results of this study,*

*it can be concluded that the figure eight dribbling 15-yard turd drill dribbling exercises have an affect on increasing the dribbling ability of Ponrang FC.*

**Keywords :** *Dribbling ability, football, figure eight exercise, dribbling 15-yard turd drill.*

## **PENDAHULUAN**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Olahraga memberi kemungkinan tercapainya saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya dapat membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, serta mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasa di ikuti oleh olahragawan seperti cabang olahraga sepakbola.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Sebagaimana pendapat Abid, dkk dalam Medrika Anggi Retama, dkk (2018) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari masyarakat di indonesia baik pria maupun wanita.

Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, d) olahraga untuk rekreasi. Karakteristik permainan sepakbola itu sendiri sangat sederhana, mudah untuk dilakukan kapan dan dimanapun masyarakat suka, serta tanpa harus mengeluarkan biaya yang begitu besar. Karakteristik lainnya yang terdapat dalam sepakbola adalah gerakan berlari, melompat, menendang, menghentikan, menggiring bola, dan menangkap bola untuk penjaga gawang. Gerakan-gerakan tersebut merupakan gerakan dominan dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah menggiring bola (*dribbling*), penguasaan *dribbling* yang baik digunakan oleh pemain untuk merepotkan barisan pertahanan lawan, bahkan proses *dribbling* bisa menciptakan gol ke gawang lawan.

Menurut Zalfendi dalam Ferri Hendryanto (2016) menyatakan bahwa *dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. *Dribbling* juga merupakan keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan

(Luxbacher dalam Zambani, 2018). Agus Susworo dkk dalam Wirada (2015) berpendapat *dribbling* merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar.

. Konsep *dribbling* adalah perpindahan bola dari titik satu ke titik yang lain, serta teknik *dribbling* yang baik adalah bola tidak jauh dari kaki atau selalu berada dekat dengan kaki. Adapun bagian-bagian kaki yang digunakan saat melakukan *dribbling* diantaranya menggiring bola dengan kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kaki bagian luar, dan menggiring bola dengan punggung kaki. Kegunaan *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain agar bisa bermain dengan baik. Melakukan *dribbling* dengan baik perlu adanya metode latihan *dribbling* bola yang tepat yang mengarah pada pencapaian tujuan. Proses latihan sangat berperan penting pada hasil keterampilan *dribbling* bola yang baik. Adapun bentuk latihan *dribbling*, diantaranya *dribbling figure eight* dan *dribbling 15-yard turn drill*.

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Menurut Thomas dalam Johanna Matitaputty (2019), latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Latihan juga merupakan suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat Tohar & Udam dalam Citra Azhariah Malasari (2019).

Menurut Irianto (2018) pada olahraga permainan, kebutuhan intensitas pada setiap jenis latihan akan sangat sulit diketahui, hal ini disebabkan karena irama permainan relatif sangat cepat sedangkan intensitasnya selalu berubah-ubah antara maksimal dan rendah. Intensitas sebagai ukuran kualitas latihan kinerja maksimum tubuh, detak jantung dan kadar laktat darah. Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya yang mencapai suatu tujuan. Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis dengan melaksanakan sebuah turnamen sepak bola di Desa Tirowali, Kecamatan Ponrang, Kabupaten Luwu dengan melibatkan para pemain sepakbola desa tersebut baik pemain junior maupun pemain senior, namun dalam laga tiap laga yang di perhatikan oleh penulis terhadap penampilan pemain Ponrang FC dalam beberapa kali mengikuti turnamen sepakbola baik lingkup kecamatan maupun lingkup kabupaten seluwu Raya, namun sering kali kemampuan dalam menggiring bola yang menjadi kendala utama dalam permainan yang diperagakan di lapangan. Dimana terkadang para pemain Ponrang FC sulit untuk melewati hadangan lawan dan mudah dikejar oleh pemain lawan sehingga bola yang digiring oleh para pemain ponrang Fc saat bermain dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan sehingga berefek pada pencapaian tim yang tidak maksimal, hal inilah kemudian menjadi permasalahan utama yang akan diteliti oleh penulis. Mengingat betapa pentingnya kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam

posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011). Menurut Zalfendi (2010) menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Sehingga perlu diketahui bahwa dalam permainan sepak bola menggiring bola sangat perlu diketahui agar dapat menguasai bola atau melindungi bola dari lawan agar tidak bisa di rebut oleh pemain lawan, sampai seorang rekan satu tim bebas dalam posisi lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Adapun desain eksperimen yang digunakan adalah *pretest-posttest group control* secara random (*random control group pretest-posttest design*), yaitu desain yang memberikan *pretest* sebelum perlakuan, dan *posttest* sesudahnya pada kelompok eksperimen pertama dan eksperimen kedua, model desainnya sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain Penelitian**

| Kelompok       | Pre-test       | Treatment | Post-test      |
|----------------|----------------|-----------|----------------|
| E <sub>1</sub> | O <sub>1</sub> | A         | O <sub>2</sub> |
| E <sub>2</sub> | O <sub>1</sub> | B         | O <sub>2</sub> |

Pada penelitian ini telah ditentukan 2 variabel, yakni variabel bebas atau Independen (X) dan variabel terikat atau Dependen (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu kemampuan menggiring bola. Sesuai dengan permasalahan yang diteliti, maka yang menjadi populasi adalah seluruh pemain Club Ponrang Fc di Desa Tirowali Kec. Ponrang Kabupaten

Luwu. Dan sampel yang diambil adalah pemain Club Ponrang Fc yang berjumlah 18 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan. Dengan melakukan tes instrumen. Sugiyono (2011) menyatakan dapat didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengatur variabel yang diamati. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu: observasi dan teknik tes, tes yang diberikan berupa praktek. Adapun Analisis data yang digunakan yaitu uji analisis data secara deskriptif, uji normalitas, serta analisis secara inferensial. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi. Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi 23.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang kemampuan menggiring bola dengan menerapkan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 Juli – 09 Agustus, jam latihan di mulai dari 15:00 s/d 16:30.

Variable penelitian ini terdiri dari Variabel Independen latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dan Variabel Dependen kemampuan menggiring bola. Dalam penelitian ini, penelitian memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada anggota *club* Ponrang Fc. *Pre Test* merupakan kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *Post Test* merupakan tes kemampuan yang sudah diberikan perlakuan atau *tritmen*.

Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana ke efektifan program yang diberikan.

Pengambilan data awal/*pretest* anggota *Club Ponrang Fc* akan di perintahkan untuk melakukan kemampuan menggiring bola sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan setelah diberi perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *post test* kepada anggota *Club Ponrang Fc*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir anggota *Club Ponrang Fc* setelah diberi perlakuan. Untuk memberi gambaran data yang lebih jelas dari penelitian ini.

### Uji Deskriptif

Tabel 1.

Hasil uji deskriptif statistic *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring bola dengan perlakuan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* pada anggota *Club Ponrang Fc*.

| Variable                                     | N  | Mean  | Std. deviation | Range | Min | Max |
|--|----|-------|----------------|-------|-----|-----|
| <i>Pretest dribbling figure eight</i>        | 18 | 14,94 | 1,211          | 4     | 13  | 17  |
| <i>Posttest dribbling figure eight</i>       | 18 | 16,50 | 1,150          | 4     | 14  | 18  |
| <i>Pretest dribbling 15 yard turn drill</i>  | 18 | 13,00 | 1,495          | 6     | 10  | 16  |
| <i>Posttest dribbling 15 yard turn drill</i> | 18 | 14,78 | 1,478          | 5     | 12  | 17  |

Dari uji Deskriptif Statistik dapat diketahui *pretest dribbling figure eight* nilai N 18, Mean 14,94, Std.deviation 1,211, Range 4, Min 13, Max 17, dan Deskriptif Statistik *post test dribbling figure eight* nilai N 18, Mean 16,50, Std.deviation 1,150 Range 4, Min 14, Max 18. Sedangkan uji deskriptif *Pretest dribbling 15 yard turn drill eight* nilai N 18, Mean 13,00, Std.deviation 1,494, Range 6, Min 10, Max 16, dan Deskriptif Statistik *post test dribbling 15 yard turn drill* nilai N 18, Mean 14,78, Std.deviation 1,478 Range 5, Min 12, Max 17.



## Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk menguji apakah variable berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini:

Tabel 2

Hasil uji Normalitas data kemampuan menggiring bola sebelum (*pre test*) dan sesudah menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* (*posttest*).

| No | Variable                                     | Sig  | @    | Keterangan |
|----|--|------|------|------------|
| 1. | <i>Pretest dribbling figure eight</i>        | .184 | 0,05 | Normal     |
| 2. | <i>Posttest dribbling figure eight</i>       | .092 | 0,05 | Normal     |
| 3. | <i>Pretest dribbling 15 yard turn drill</i>  | .630 | 0,05 | Normal     |
| 4. | <i>Posttest dribbling 15 yard turn drill</i> | .212 | 0,05 | Normal     |

Berdasarkan hasil uji Normalitas diketahui nilai signifikan *pretest dribbling figure eight*  $0,184 > 0,05$  dan *posttest dribbling figure eight*  $0,092 > 0,05$ . Sedangkan *pretest dribbling 15 yard turn drill*  $0,630 > 0,05$  dan *Posttest dribbling 15 yard turn drill*  $0,212 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

## Uji Homogenitas

Tabel 3

Hasil uji test of homogeneity of Variances pretest dan posttest dalam peningkatan kemampuan menggiring bola melalui latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

| Lavene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| .740             | 1   | 34  | .396 |

Dari Output dapat dilihat bahwa nilai signifikan  $> 0,05$  ( $0,396 > 0,05$ ), jadi dapat disimpulkan bahwa varian data *posttest* adalah sama, hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas.

## Uji T-Test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *parametrik* sampel T test untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Hasil uji *paered* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel .4

Hasil uji T melalui *paered* sampel T test meningkatkan kemampuan menggiring bola melalui latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

| Variable  | N  | T-Hitung | T-Tabel | Sig.(2-tailed) |
|---|----|----------|---------|----------------|
| <i>Pretest dribbling figure eight - Posttest dribbling figure eight</i>             | 18 | -10,719  | 1,740   | ,000           |
| <i>Pretest dribbling 15 yard turn drill - Posttest dribbling 15 yard turn drill</i> | 18 | -17,631  | 1,740   | ,000           |

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan  $-T$  hitung *Pretest dribbling figure eight - Posttest dribbling figure eight*  $> -T$  tabel ( $-10,719 > -1,740$ ) dan  $-T$  hitung *Pretest dribbling 15 yard turn drill - Posttest dribbling 15 yard turn drill*  $> -T$  tabel ( $-17,631 > 1,740$ ) signifikan  $< 0,05$  ( $,000 < 0,05$ ) maka  $H_a$  ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai test anggota *club* Ponrang Fc antara *pretest* dan *posttest*, dapat dilihat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah

menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dapat disimpulkan bahwa latihan berpengaruh atau menghasilkan peningkatan kemampuan menggiring bola pada *club* sepak bola Ponrang Fc.

Berdasarkan beberapa hasil pengujian penerapan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dalam proses latihan sepak bola pada anggota *club* Ponrang Fc ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil *Mean Pretest* dan *Mean Posttest*. Selanjutnya, dapat dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan anggota *Club* Ponrang Fc berjumlah 18 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan. Anggota *Club* menunjukkan peningkatan yang dapat dilihat dari nilai *Mean* 27,94 diambil diawal pertemuan penelitian sebelum menggunakan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill* dengan program latihan, dan anggota *club* masih banyak yang kurang dalam melakukan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola, dan nilai *mean posttest* 31,33 ini diambil diakhir dengan program latihan sehingga latihan kemampuan menggiring bola maksimal.

Adapun faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut adalah keseriusan pemain dalam menjalankan *treatment*, kemampuan pemain dalam melakukan program latihan yang diberikan. Faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian ini adalah pemain mampu meyerap materi dengan cepat, dan pemain mengikuti kegiatan yang diberikan dengan baik. Hal ini dilihat dari perkembangan pemain yang menunjukan peningkatan disetiap sesi latihan yang diberikan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa data diatas menunjukkan hasil penelitian: terdapat pengaruh latihan *dribbling figure eight* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Ponrang Fc, dengan nilai  $10.719 > 1.740$  dan nilai Sig  $0.000 < 0.05$ . Dan terdapat pengaruh latihan *dribbling 15 yard turn drill* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola Ponrang Fc, dengan nilai  $17.631 > 1.740$  dan nilai Sig  $0.000 < 0.05$ . Anggota *club* mengalami peningkatan pada kemampuan menggiring bola setelah diberikan *treatment* dengan melalu proses penerapan latihan *dribbling figure eight* dan latihan *dribbling 15 yard turn drill*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hendryanto Ferri. (2016). *Pengaruh Metode Latihan dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola*. Jurnanl Pendidikan Rokani. Vol. 1. No 1. (2016).
- Luxbache, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer Steps to Sices*. Jakarta: Agusta Wibawa PT Rajagrafindo.
- Malasari Citra Azharial. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run San Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Vol. 3. No. 1. (2019).
- Matitaputty Johanna. (2019), *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon*. Jurnal Ilmia Wahana Pendidikan, Vol. 5, No 2. (2019).
- Retama Medrika Anggi, dkk. ( 2018). *Pengaruh Latihan Dribbling 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol. 14. No 2. (2018).
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Zalfendi, dkk. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina