

Pengaruh Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim Sepakbola SDN 009 Pulau Ingu

Impa Jumwaldi¹ Agus Sulastio² Muhammad Imam Rahmatullah³

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: impa.jumwaldi4380@student.unri.ac.id¹ agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id²
muhhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan terhadap tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu, terlihat bahwa pada saat melakukan *dribbling*, gerakan siswa saat merubah arah kurang lincah, serta penguasaan bola terhadap kaki masih sering terlepas saat melakukan *dribbling*. Hal ini berdasarkan keterangan guru olahraga bahwa bahwa ada sekitar 17 orang dari 24 siswa yang masih belum sempurna dalam penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepakbola sehingga belum lulus pada nilai KKM sebesar 78. Kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk menghindari lawan yang terkesan kaku, ketika *dribbling* bola masih jauh dari jangkauan kaki dan pandangannya masih tertuju pada bola. Kurangnya latihan menggiring bola atau *dribbling* menyebabkan pemain sulit untuk mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah 24 orang tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji T. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *dribbling* tim sepakbola SDN 009 Pulau Ingu sebesar $t_{hitung} = 4.25 > t_{tabel} = 1,717$ dengan peningkatan hasil dari latihan *drill* sebesar 16.42%.

Kata Kunci: Sepakbola, Latihan *Drill*, Keterampilan *Dribbling*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Sepak bola ialah salah satu jenis olahraga di mana sangat populer dan di minati berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Guna menciptakan prestasi di mana unggul, pengembangan kemampuan pemain perlu di mulai sejak usia di ni, karena pemain muda berbakat memiliki peran signifikan didalam menaikkan kualitas pencapaian di olahraga sepak bola. Merujuk Hidayat (2017) sepak bola ialah olahraga di mana biasanya di mainkan di area terbuka di mana luas dua tim di mana saling bertanding. Setiap tim memiliki gawang di mana di lengkapi dengan jaring, dan tujuan utama dari permainan ini ialah mencetak gol dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Merujuk Hidayat (2017) pemain sepak bola perlu menguasai berbagai teknik dasar, seperti keterampilan menggiring bola ataupun *dribbling*, menyundul bola ataupun heading, serta menembak bola ataupun shooting. Penguasaan teknik-teknik ini secara menyeluruh, apabila di padukan dengan kerja sama tim di mana solid, akan jadi kunci utama didalam meraih prestasi. didalam konteks penelitian disini, fokus di berikan pada teknik *dribbling* ataupun menggiring bola. Merujuk Ramadhan (2020) *dribbling* tidak hanya sekedar membawa bola di atas permukaan tanah secara lurus ke depan, tetapi juga melibatkan kemampuan menghadapi pemain lawan didalam jarak dekat.

karena itu, seorang pemain diuntut memiliki keterampilan menggiring bola di mana unggul. Teknik ini bertujuan guna melewati pemain lawan, menciptakan peluang guna menyalurkan umpan kepada rekan satu tim, dan mempertahankan bola agar tetap berada didalam penguasaan.

Dari berbagai metode latihan di mana tersedia, peneliti memilih salah satu pendekatan latihan di mana akan di terapkan pada tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu ialah latihan *drill*, karena merujuk hasil penelitian Sepriwanda (2019:2019) pemberian latihan mengaplikasikan metode *drill* memiliki dampak signifikan pada peningkatan kemampuan *dribbling*. karena itu, didalam pembelajaran sepak bola ini, peneliti mengaplikasikan latihan *drill* di mana berfokus pada keterampilan menggiring bola mengaplikasikan kaki bagian didalam. Pemilihan metode ini di dasarkan pada upaya guna mengatasi keluhan siswa terkait keterbatasan stamina mereka. di harapkan, dengan pendekatan latihan ini, siswa bisa lebih mudah beradaptasi dan mengikuti proses pembelajaran sepak bola dengan optimal. Rumusan Masalah: Merujuk penjelasan pada latar belakang di atas, rumusan masalah di mana akan di kaji ialah: apakah metode latihan *drill* memiliki pengaruh pada keterampilan *dribbling* tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu. Tujuan Penelitian: Sesuai dengan perumusan masalahnya maka tujuan penelitian disini ialah guna mengetahui pengaruh latihan *drill* pada keterampilan *dribbling* tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian di mana di aplikasikan didalam studi ini ialah penelitian eksperimen. Merujuk Sugiyono (2010:7), penelitian eksperimen ialah metode di mana bertujuan guna mengevaluasi dampak dari suatu variabel pada variabel lainnya didalam kondisi di mana di kontrol secara ketat. Desain di mana di aplikasikan didalam penelitian disini ialah desain pretest-posttest satu kelompok. Sugiyono (2010:83) memaparkan jika didalam desain ini, pengukuran awal di lakukan sebelum perlakuan di berikan (pretest), di mana bertujuan agar pengaruh dari perlakuan bisa di ukur dengan lebih tepat dengan membandingkan hasil setelah perlakuan dengan kondisi awal. Populasi di mana di teliti ialah anggota tim sepakbola dari siswa SDN 009 Pulau Ingu, di mana berjumlah 24 peserta. Teknik pengambilan sampel di mana di terapkan didalam penelitian disini ialah *total sampling*, di mana, sampel didalam penelitian disini mencakup seluruh 24 anggota tim sepakbola siswa SDN 009 Pulau Ingu. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran dan observasi. Metode analisis data di mana akan di aplikasikan didalam penelitian disini adalah setelah data di kumpulkan, data akan di analisis secara deskriptif terlebih dahulu, lalu di lanjutkan dengan pengujian normalitas mengaplikasikan uji Lilliefors.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data Hasil *Pre Test* Keterampilan *Dribbling* Tim Sepakbola SDN 009 Pulau Ingu

Dari data hasil *pre test* keterampilan *dribbling* bisa di ketahui jika hasil pretest keterampilan *dribbling* didalam permainan sepakbola diSDN 009 Pulau Ingu di mana tertinggi ialah 39.97 detik (*dribbling* terlama) dan nilai terendah ialah 17.07 detik (*dribbling* tercepat). Mean = 22.80, serta standar deviasi = 4.65 Hasil dari pretest keterampilan *dribbling* pemain sepakbola diSDN 009 Pulau Ingu menunjukkan di sribusi frekuensi di mana sudah di analisis setelah penerapan latihan *drill*. Data ini di bagi jadi lima kelas interval dengan panjang kelas 4.58. Kelas interval pertama, yakni 17.07-21.64, di isi 12 peserta, dengan frekuensi relatif mencapai 50%. Pada kelas interval kedua, 21.65-26.22, terbisa 8 peserta, menghasilkan frekuensi relatif 33.33%. Selanjutnya, pada kelas interval ketiga, 26.23-30.80, hanya ada 3 peserta di mana terhitung, dengan frekuensi relatif sebesar 12.50%. Kelas interval keempat, 30.81-35.38, tidak memiliki peserta sama sekali. Sementara itu, kelas interval terakhir, 35.39-

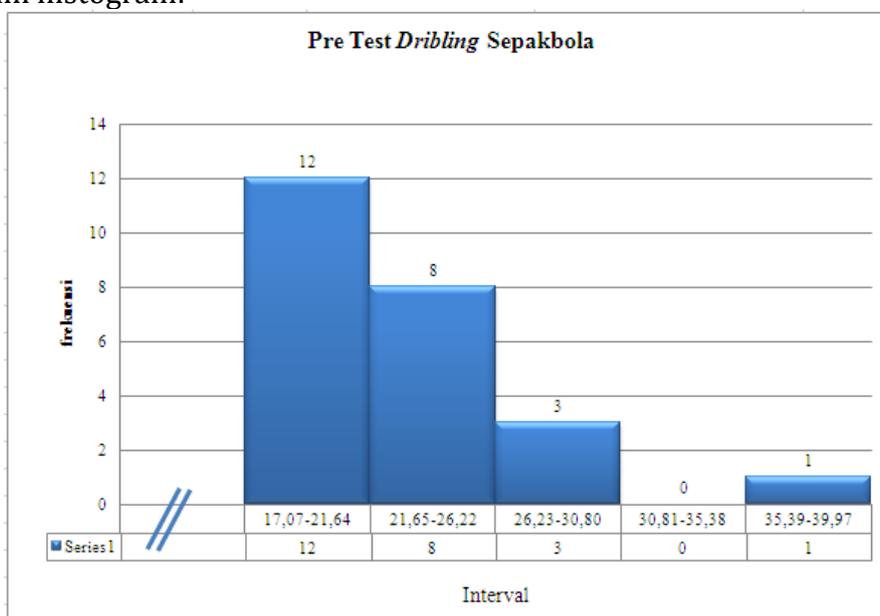
39.97, di isi 1 peserta, dengan frekuensi relatif 4.17%. Penjabaran ini menyalurkan gambaran menyeluruh tentang di stribusi waktu di mana di ukur didalam pretest setelah di lakukan latihan drill.

T

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test* Keterampilan *Dribbling* Siswa SDN 009 Pulau Ingu

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	17,07 - 21,64	12	50,00%
2	21,65 - 26,22	8	33,33%
3	26,23 - 30,80	3	12,50%
4	30,81 - 35,38	0	0,00%
5	35,39 - 39,97	1	4,17%
Jumlah		24	100%

Data di mana tercantum didalam tabel di stribusi frekuensi juga di ilustrasikan didalam bentuk di agram histogram:



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Keterampilan *Dribbling* Siswa SDN 009 Pulau Ingu

Data Hasil *Post Test* Keterampilan *Dribbling* Siswa SDN 009 Pulau Ingu

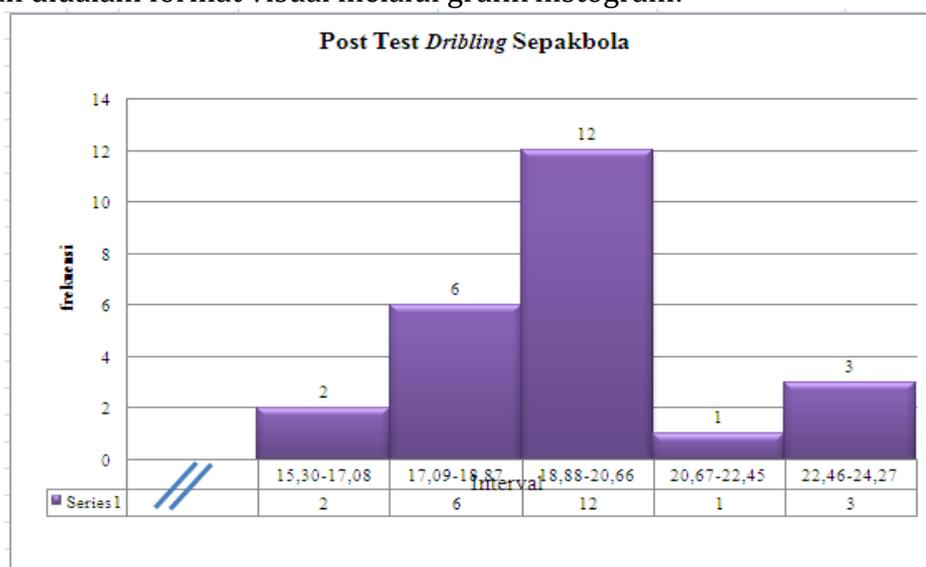
Hasil post test keterampilan dribbling pada tim sepakbola SDN 009 Pulau Ingu menunjukkan jika nilai maksimum tercatat pada 24.27 detik (dribbling terlama), sementara nilai minimum berada pada 15.30 detik (dribbling tercepat). Rata-rata (mean) hasil post test ialah 19.58, dengan standar deviasi sebesar 2.30. Merujuk data post test tersebut, di per di stribusi frekuensi di mana terbagi didalam lima kelas interval dengan panjang setiap kelas ialah 1.79. Pada kelas interval pertama (15.30–17.08), terbisa 2 peserta dengan frekuensi relatif 8.33%. Kelas interval kedua (17.09–18.87) memiliki 6 peserta, menghasilkan frekuensi relatif 25%. Kelas interval ketiga (18.88–20.66) mencatatkan jumlah tertinggi dengan 12 peserta dan frekuensi relatif 50%. Kelas interval keempat (20.67–22.45) hanya memiliki 1 peserta, di mana berarti frekuensi relatifnya 4.17%, sementara pada kelas interval kelima (22.46–24.27), terbisa 3 peserta dengan frekuensi relatif 12.50%. Rincian ini di tampilkan lebih jelas didalam tabel di stribusi frekuensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* keterampilan *Dribbling* Siswa SDN 009 Pulau Ingu

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	15,30 - 17,08	2	8,33%

2	17,09	-	18,87	6	25,00%
3	18,88	-	20,66	12	50,00%
4	20,67	-	22,45	1	4,17%
5	22,46	-	24,27	3	12,50%
Jumlah				24	100%

Data di mana tercermin didalam tabel di stribusi frekuensi tersebut juga di presentasikan didalam format visual melalui grafik histogram:



Grafik 2. Histogram Data Post Test keterampilan Dribbling Siswa SDN 009 Pulau Ingu

Analisis Data

Uji Normalitas Data

Hasil dari uji normalitas pada data pretest menunjukkan nilai Lhitung sebesar 0,165, sedangkan guna data posttest di per Lhitung sebesar 0,163. Merujuk jumlah sampel di mana berjumlah 24 orang, nilai Ltabel di mana di aplikasikan ialah 0,173. Hingga, karena Ltabel (0,173) lebih besar di dibandingkan Lhitung (0,165 dan 0,163), maka bisa di simpulkan jika kedua set data tersebut berdistribusi secara normal. Penjelasan ini bisa di lihat lebih rinci didalam tabel:

Tabel 3. Normalitas Data Hasil Pree Tes dan Post Tes Keterampilan Dribbling Sepakbola

	L Tabel		L Hitung
Free Test Dribbling	0,173	>	0,165
Post Test Dribbling			0,163

Uji Hipotesis

Pada saat di lakukan pretest, hasil pengukuran keterampilan dribbling didalam permainan sepakbola di SDN 009 Pulau Ingu menunjukkan nilai mean sebesar 22,80. Namun, setelah penerapan latihan drill dan di lanjutkan dengan posttest, di per nilai mean sebesar 19,58. Hal ini mengindikasikan jika nilai mean posttest lebih rendah, di mana menunjukkan peningkatan didalam keterampilan dribbling di dibandingkan sebelum di berikan latihan drill. Peningkatan ini membuktikan jika penerapan latihan drill memiliki efek positif pada keterampilan dribbling para pemain. Selanjutnya, analisis uji t menunjukkan jika nilai thitung ialah 4,25, sementara ttabel pada tingkat signifikansi 0,05 guna jumlah sampel 24 ialah 1,717.

Dengan thitung melebihi ttabel, bisa di simpulkan jika terbisa pengaruh signifikan dari latihan drill pada peningkatan keterampilan dribbling tim sepakbola diSDN 009 Pulau Ingu. Merujuk hasil evaluasi data tersebut, bisa di simpulkan jika latihan drill secara efektif menaikkan kemampuan dribbling para siswa.

Tabel 4. Kalsifikasi Hasil Pre Test dan Post Test Keterampilan Dribbling Sepakbola

Tes Keterampilan Dribling Sepak Bola	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Free Tes Keterampilan Dribling Sepak Bola	22,80	4,25	1,717	Signifikan
Post Tes Keterampilan Dribling Sepak Bola	19,58			
Peningkatan Hasil Layihan %	16,42			

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan jika terbisa peningkatan keterampilan dribbling didalam permainan sepakbola diSDN 009 Pulau Ingu setelah penerapan latihan drill. Hal ini menandakan jika penerapan latihan drill secara konsisten bisa mendorong pengembangan keterampilan dribbling di mana lebih optimal. Dengan penerapan latihan di mana berkelanjutan, kualitas keterampilan dribbling para pemain diSDN 009 Pulau Ingu bisa terus berkembang. Namun demikian, didalam permainan sepakbola, penting juga guna memperhatikan teknik-teknik dasar lainnya guna menciptakan permainan di mana lebih efektif dan estetis serta mencapai prestasi di mana lebih baik. Pendekatan holistik di mana mencakup berbagai aspek teknik dan latihan akan sangat berkontribusi pada peningkatan performa secara keseluruhan. Meningkatnya waktu tempuh di mana di aplikasikan siswa saat *post test dribbling* di bandingkan dengan waktu tempuh saat *pre test dribling*, di mana semua siswa mengalami peningkatan keterampilan *dribling*, peningkatan tertinggi di miliki Farhan Hasprianto sebanyak 19,64 detik dan peningkatan terendah di alami Rendri sebanyak 0,98 detik. Hal tersebut menunjukkan jika *drill* di mana sudah di terapkan menyalurkan dampak di mana positif bagi tim sepakbola SDN 009 Pulau Ingu.

KESIMPULAN

Merujuk evaluasi data dan di skusi di mana sudah di lakukan, bisa di ambil kesimpulan jika terbisa pengaruh latihan *drill* pada keterampilan *dribbling* tim sepakbola SDN 009 Pulau Ingu sebesar $t_{hitung} = 4.25 > t_{tabel} = 1,717$ dengan peningkatan latihan sebesar 16.42%. Bisa di simpulkan jika kemampuan dribbling didalam permainan sepakbola diSDN 009 Pulau Ingu bisa mengalami peningkatan melalui penerapan latihan drill di mana teratur, serta bisa di perkuat dengan berbagai jenis latihan tambahan lainnya, sehingga keterampilan dribbling pemain bisa berkembang secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta. Anugrah.
- Ramadhan, Z. F., Surisman, S., & Jubaedi, A. (2020). Hubungan kecepatan dan kekuatan otot tungkai pada keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2019. *Sport Science and Education Journal*, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.33365/v1i1.621>
- Sepriwanda, E., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Metode *Drill* Pada Kemampuan *Dribbling* Pemain Persatuan Sepakbola Koto Kandis (PSKD). *Jurnal Stamina*, 2(7), 23-31. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/IST/article/view/391>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.