

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 6 SUNGAI LAUR KABUPATEN KETAPANG

Awang Roni Effendi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP PGRI Pontianak
e-mail: awank231980@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data dan uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan kemampuan Dribble sebelum dan sesudah diterapkan latihan dribble slalom pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur.

Kata Kunci: Latihan dribble slalom, kemampuan dribble

Abstract

This study aims to find out the effect of dribble slalom exercises on football dribble ability in extracurricular students of SMP Negeri 6 Sungai Laur Ketapang Regency. The method used in this research is quantitative method with experimental approach. Data analysis techniques used are data analysis techniques and t tests. The conclusions of the study showed that there was a positive and significant influence of Dribble ability before and after dribble slalom exercises were applied to extracurricular students of SMP Negeri 6 Sungai Laur.

Keywords: Dribble slalom, dribble ability

PENDAHULUAN

Permainan olahraga harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok, mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal, Salah satunya adalah olahraga sepak bola.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di seluruh dunia, maupun sampai ke Indonesia,

dari kalangan kecil sampai kalangan orang tua dari pria maupun wanita, dan dimainkan di seluruh dunia baik dari kota-kota maupun sampai ke pedalaman desa. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola antara lain yaitu, olahraga untuk pencapaian prestasi, olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk kebugaran, dan olahraga untuk rekreasi.

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing grup memiliki sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang, oleh sebab itu tim sepak bola disebut kesebelasan. Hal ini sesuai dengan pengertian sepak bola menurut Feri Kurniawan (2011 : 49), “Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. “Pemain sepak bola harus memiliki teknik tanpa bola dan dengan bola. Teknik tanpa bola, adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yaitu: 1) lari cepat dan mengubah arah, 2) melompat dan meloncat, 3) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, 4) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Selanjutnya adalah teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari: 1) mengenal bola, 2) shooting/menendang bola, 3) menghentikan bola dan mengontrol bola, 4) dribbling/menggiring bola, 5) heading/menyundul bola, 6) throw in/melempar bola, 7) gerak tipu dengan bola, 8) merampas atau merebut bola”. Selanjutnya menurut Simon dan Saputra (2007: 134) mengungkapkan bahwa “permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola”. Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepakbola diungkapkan oleh Suyatno dan Santosa (2010: 13) mengungkapkan bahwa “bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Tujuan sepak bola menurut Heryana dan Verianti (2010:10) mengungkapkan bahwa “tujuan utama permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan”. Maka dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola yang terbuat dari kulit dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian jadi atlet sepak bola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola para pemainnya. Menurut Rohim (2008: 1-2) menjelaskan bahwa: Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Oleh karena itu, seorang pemain tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dalam permainan sepak bola kita bukan hanya mengandalkan fisik saja tetapi kita juga harus mengandalkan daya pikir sewaktu bermain. Bagaimana caranya menguasai bola tersebut dengan baik dan benar, agar bola tersebut tidak mudah diambil musuh maupun lawan disaat bermain. Dalam suatu keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Teknik dasar menggiring bola (dribble) yaitu mendorong bola agar bergulir terus diatas tanah dengan diiringi gerakan lari menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun dengan kaki bagian penuh dan saat mendribble bola jarak tumpuan kaki dan bola tidak boleh jauh dari kaki agar bola tersebut bisa kita kuasai dengan sepenuhnya dan tidak mudah direbut lawan nantinya. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan.

Setiap pemain harus dapat mencurahkan perasaan kakinya pada bola, hingga pandangan dapat dipergunakan untuk melihat keadaan kawan dan lawan. kemampuan untuk mengalahkan lawan dalam dribble pada situasi satu lawan satu, khususnya di dalam sepertiga daerah serangan dan kemampuan untuk menghadapi lawan yang mencoba merebut bola merupakan hal yang kritis bagi keberhasilan individu dan tim. Menurut Mielke, D (2007:1), menambahkan menggiring bola (dribbling) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap

melakukan operan atau tembakan. Selain itu menurut Hidayat (2017:30) Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan mempergunakan kaki, dengan tujuan agar bola yang akan ditendang (dioperkan) atau dimasukan ke gawang lawan akan lebih dekat. Menurut Koger Robert (2007: 51), menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. T

Teknik dribble atau menggiring bola diantaranya adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah : a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ 23 didorong bergulir ke depan. Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai. Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan. Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Disaat prestasi sepak bola yang kurang baik saat ini, upaya pembinaan pada usia dini atau muda sangat diperlukan. Karena itu adanya SSB (Sekolah Sepak Bola), agar keterampilan dengan prestasi yang diinginkan akan tercapai. Dengan kondisi fisik yang baik seorang pemain dalam suatu pertandingan dapat menerapkan teknik, taktik, strategi dan cara bermain sepak bola yang baik dan mampu bertahan selama 2 X 45 menit (dalam dua babak) dengan waktu istirahat 15 menit. Di Dalam sepak bola adanya keterkaitan antara satu komponen yang lain sangatlah penting artinya bahwa untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seorang juga harus dapat menguasai keterampilan teknik dasar yang baik salah satunya adalah pada dribble bola.

Berdasarkan pengamatan dalam para pemain sudah cukup memiliki kondisi fisik yang baik, hanya beberapa kali mereka sering melakukan kecerobohan ketika melakukan dribble bola yang mana kita tahu sendiri fungsi dribble itu sendiri adalah supaya agar bola tersebut tidak akan jauh dari kaki kita sendiri disaat mendribble bola dengan cepat maupun pelan dan juga bisa digunakan pada saat melewati lawan. Untuk permainan olahraga khususnya sepak bola, siswa ekstrakurikuler sampai saat ini sangat diminati , tetapi pada saat melakukan dribble bola siswa ekstrakurikuler masih jauh dari kata baik dan masih sering kehilangan bola saat melakukan dribble sepak bola.

Dalam penelitian ini latihan dribble slalom difokuskan pada keterampilan dribble bola pada permainan sepak bola. Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010: 3), 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. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerak-gerak mendribble bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola. Latihan yang digunakan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian berlari sambil mendribble bola. mendribble bola slalom melalui beberapa tiang pancang 6 sampai 10 tiang pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang 1,5 meter sampai 2 meter. Cara melaksanakan dribble bola secara slalom posisi awal : ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan siswa pada bendera ataupun bambu yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada pelaksanaan dribble bola secara slalom di mulai dengan mendribble bola secara slalom dengan menggunakan bola dan melewati rintangan ataupun bambu, setelah melakukan gerakan ini setiap siswa melakukan 2 sampai 5 kali, jumlah ulangan 10-20 kali dalam waktu istirahat 1-2 menit. Setiap terjadi kesalahan bola bergulir melalui beberapa tiang pancang atau bergulir kesamping siswa segera mengambil bola dengan mendribble bola kembali ke tiang pancang yang seharusnya di lalui.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Arikunto (2011: 207) menyebutkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Sugiyono (2017: 72), mengatakan metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode eksperimen adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan (treatment) pada variabel bebasnya yang selanjutnya dilihat pengaruh atau akibatnya pada variabel terikat. Rancangan penelitian ini dapat menggunakan rancangan eksperimental yaitu *one group pretest posttest design* (Sugiyono, 2011:74).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori instrumen dari Nurhasan tes menggiring bola (dribble). Nurhasan (2007: 212) mengemukakan tujuan tes menggiring bola (dribble) adalah untuk mengukur keterampilan, kelincaran, dan kecepatan kaki dalam memainkan bola. Untuk menguji keabsahan instrumen dalam penelitian perlu di bedakan penelitian yang valid dan reliabel. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Selanjutnya hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono, 2017: 348). Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, maka diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyajikan hasil uji normalitas data kemampuan *dribble* sepak bola sebelum diterapkan latihan *Dribble Slalom* dengan menggunakan uji *bartlet*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa $L_{maks} < L$ Tabel, dengan demikian baik data *pre-test* maupun data *posttest* berasal dari populasi yang normal.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test*

Data	L_{maks}	L_{tabel}	Keputusan Uji	Kesimpulan
<i>Pre-Test</i>	0,118	0.2	H ₀ ditolak	Normal
<i>Posttest</i>	0,19	0,2	H ₀ ditolak	Normal

Oleh karena data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh t_{hitung} sebesar 8.425 dengan t_{tabel} 1.7396. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang.

Kemampuan *dribble* dalam bermain sepak bola memiliki faktor-faktor pendorong agar siswa memiliki keterampilan *dribble* dengan baik. Peningkatan keterampilan dengan mengikuti aktivitas fisik yang maksimal dan terprogram maka akan memberikan pengalaman bagi siswa dalam melakukan keterampilan *dribble*. Dengan pengalaman yang baik maka siswa akan memiliki gambaran di mana kelebihan dan kekurangan yang mereka miliki. Sehingga dengan mengikuti pembelajaran dengan baik merupakan hal yang penting agar mampu memiliki sarana untuk meningkatkan kemampuan *dribble* sepak bola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Rata-rata kemampuan *dribble* siswa setelah diberikan latihan *dribble slalom* lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan *dribble slalom*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2007). Tes pengukuran dalam pendidikan jasmani dan olahraga.
- Heryana, D. & Verianti, G. (2010). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Jakarta: CV. Cakra Media.
- Hidayat, W. (2017). *Buku pintar sepak bola*. Jakarta: Anugrah.
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andalan sepakbola remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, F. (2011). *Buku pintar olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rohim, A. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.
- Simon & Saputra. (2007). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Bandung: UPI PRESS.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwadi, D., S. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Suyatno & Santosa. (2010). *Permainan sepakbola*. Online (tersedia) <http://kampunbiru.wordpress.com/pengertian>.