



## PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* MENGGUNAKAN SATU KAKI DOMINAN DAN DUA KAKI BERGANTIAN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING*

Muhammad In'aam <sup>✉</sup>, Wahadi, Kumbul Slamet B

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2015  
Disetujui Agustus 2015  
Dipublikasikan  
November 2015

*Keywords:*  
*Dribble the dominant leg,*  
*two legs alternately Dribble,*  
*Speed*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan dribble menggunakan satu kaki dominan dan latihan dribble menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola. Metode penelitian dengan eksperimen pola *matching by subjek design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB TUNAS MUDA Ngroto usia 14 tahun 2015, sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas yaitu dribble menggunakan satu kaki dominan dan dribble menggunakan dua kaki bergantian, dan dengan variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* bola. Instrumen tes menggunakan tes kecepatan *dribbling*. Analisis data menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi 5% dan  $db = n-1$ . Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh latihan latihan dribble menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, karena  $t_{hitung} (4.518) > t_{tabel} (2.262)$ . (2) Ada pengaruh latihan dribble menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan sepakbola, karena  $t_{hitung} (10.333) > t_{tabel} (2.262)$ . (3) Tidak ada pengaruh antara latihan dribble menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola, karena  $t_{hitung} (1.550) < t_{tabel} (2.262)$ . Namun, hasil mean latihan dribble dua kaki (72.958) menunjukkan hasil yang lebih baik daripada satu kaki yaitu rata-rata satu kaki (67.221).

### Abstract

*The purpose of this research is to find out the effects of the dribbling exercise on one dominant leg and the dribbling exercise uses two legs alternately for the speed of ball dribbling. Research methods with experimental with matching by subject design. This research population is 14 years old students of SSB Tunas Muda Ngroto in 2015, the sample number is 20 people with purposive sample technique. The independent variables are the dominant leg dribble and two legs alternately dribble, then the dependent variable is the speed of ball dribbling. The instrument of tests uses dribbling speed test. Statistical data analysis uses t-test with significance level is 5% and  $db = n-1$ . The results of data analysis can be concluded that: (1) There is an effect of the exercise for one dominant leg dribble to the speed of dribbling in the football game, because  $t_{count} (4.518) > t_{table} (2.262)$ . (2) There is an effect of exercise using two legs alternately dribble to the speed of dribbling on the football game, because  $t_{count} (10.333) > t_{table} (2.262)$ . (3) No influence of the exercise on one dominant leg dribble and two legs alternately dribble to the speed of ball dribbling, because  $t_{count} (1.550) < t_{table} (2.262)$ . However, the average results of dribbling exercise with two legs (72.958) showed better results than one leg (67.221).*

## PENDAHULUAN

Hakekat Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain ataupun frontasi dengan unsure-unsure alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu 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. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya di ikuti oleh para olahragawan untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Olahraga sepakbola merupakan Olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk sarana kesehatan,

c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Dalam pembelajaran sepakbola, kita mengenal aspek-aspek yang perlu dikembangkan yaitu: 1. Pembinaan teknik

( keterampilan) 2. Pembinaan fisik (kebugaran jasmani). 3. Pembinaan taktik.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepak bola, keterampilan dasar erat sekali hubungan dengan kemampuan koordinasi gerak fisik,taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya adalah factor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola. Oleh karena itu, pemain yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Ketika memulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan *dribbling* menggunakan kakimu. Kebanyakan dari kita telah mengenal istilah *dribbling* dan mengaitkannya dengan permainan bola basket. *Dribbling* dalam permainan sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribbling*. *Dribbling* menurut Mielke (2003:1) “adalah keterampilan dasar dalam sepakbola kerana pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri

atau bersiap, melakukan operan atau tembakan”.

*Dribbling* pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu factor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* adalah kelincahan dan kecepatan. Menurut Harsono (1998:172) kelincahan adalah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Penulis melihat di televisi dan mengamati pertandingan sepakbola di liga-liga top Eropa, bahwa keterampilan *dribbling* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan. Hampir dalam suatu pertandingan diawali oleh keterampilan *dribbling*, pada saat bermainpun, rata-rata pemain melakukan *dribbling* terlebih dahulu sebelum meneruskannya ke bentuk teknik yang lainnya. Jadi bahwa keterampilan *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena teknik ini yang paling dominan dipakai oleh setiap pemain dalam suatu pertandingan sepakbola.

Agar dapat menggiring bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *dribbling* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *dribbling* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan *dribble* bermacam-macam, diantaranya latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki. *bergantian* sesuai dengan batasan-batasan latihan kelincahan.

Bentuk latihan ini sesuai dengan kebutuhan *dribble* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan yaitu *dribbling* bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling dominan untuk

menggiring bola agar terus bergulir ditanah dan dekat dengan kaki. Bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang satunya. Sedangkan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu *dribbling* yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian secara terus-menerus atau bebas senyaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki.

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui sekolah sepakbola dan klub sepakbola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepakbola (SSB) dan klub sepakbola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional

hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub sepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan Sekolah Sepak Bola (SSB), salah satunya adalah berdirinya SSB Tunas Muda Ngroto Kec Gubug Kab Grobogan, SSB Tunas Muda berdiri pada tanggal 20 september 2012, tetapi baru resmi diakui dan terdaftar di PSSI tingkat daerah pada tanggal 12 juli 2013. Pada SSB Tunas Muda hanya memiliki 4 tenaga pelatih yaitu M. Nur rosid dan M. In'am untuk kategori umur 15 tahun kebawah, Hanafi Ubaidillah sebagai pelatih kiper dan Harnomo sebagai pelatih fisik untuk semua pemain, dengan siswa 80 anak. Ruang lingkup SSB Tunas Muda awalnya hanya di daerah kelurahan Ngroto akan tetapi sekarang telah berkembang sampai Papanrejo, Ngambak, Gubug dan sekitarnya. SSB Tunas Muda ini telah terbentuk suatu organisasi dimana sebagai ketua komisi Edi siswanto, SH. Wakil ketua Hanafi ubaidillah S.Pd, dengan 4 orang tenaga pelatih, 1 orang seksi administrasi, dan 1 orang seksi pembangunan. Siswa SSB Tunas Muda dibagi menjadi 3 kelompok umur yaitu kelompok umur 10 tahun kebawah, kelompok umur 11-12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, dan latihan dilakukan 3 kali dalam satu minggu yaitu hari rabu, jumat dan minggu. Prestasi yang pernah diraih SSB Tunas Muda diantaranya adalah Juara satu Ngroto Cup, Juara satu Batur Agung Cup, Juara dua APAC INTI Cup dan Juara Dua Leo Cup.

Sebelum penulis menentukan judul, penulis sudah sering mengamati dan melakukan observasi di SSB Tunas Muda selama latihan dan melakukan uji coba ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan *dribbling* sehingga banyak yang kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan, terutama saat pemain melakukan serangan balik ke gawang lawan tiba-tiba bola terlepas dan

hilang terebut lawan atau lepas dari kontrol begitu saja.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai "Pengaruh Latihan dribble menggunakan satu kaki dan dua kaki terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Tunas Muda U-14".

### Landasan Teori

Menurut Sukatamsi (1984:158) Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa menggiring bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus – menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat – singkatnya.

Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep, telapak kaki*) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola beberapa orang beranggapan bahwa menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

Cara menggiring bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik menggiring bola kearah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan – latihan yang terus – menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip – prinsip

menggiring bola. Menurut A. Sarumpaet (1992: 24) untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip menggiring bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Menurut Soekatamsi (1992 :273) agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat menggiring bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola antara lain:

Bola di dalam penguasaan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selalu terkontrol.

Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.

Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.

Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.

Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Prinsip-prinsip menggiring bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam menggiring bola adalah sebagai berikut:

Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol

Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan

Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki menyentuh bola tidak sesuai

Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan menggiring bola.

Secara umum teknik menggiring bola dapat dibedakan 2(Dua) yaitu, menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Pendapat A.Surampeat (1992:25) yaitu jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

Cara menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:154) adalah sebagai berikut:

Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah dalam.

Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah di kuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan.

Pada saat lawan menggiring bola lutut kedua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

A. Surampeat (1992:25) mengatakan bahwa menggiring bola dengan menggiring

menggunakan kura - kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk berubah – ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan menggiring bola menggunakan kura - kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (1984:161) adalah: 1). Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura – kura kaki sebelah luar. 2). Setiap langkah secara teratur dengan kura – kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3). Pada saat lawan menggiring bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

#### **Latihan *Dribble* Menggunakan Satu Kaki Dominan**

Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribbling*. *Dribble* menggunakan satu kaki dominan yaitu *dribbling* bola dengan gerakan lari hanya menggunakan satu kaki yang paling dominan untuk menggiring bola agar terus bergulir ditanah dan dekat dengan kaki, bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki tetapi tidak boleh memakai kaki yang satunya. Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam menggiring bola menggunakan satu kaki dominan yaitu:

Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh

bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Pelaksanaan latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan pada aba-aba “ Mulai “ pemain menggiring bola menggunakan satu kaki yang paling dominan dan boleh menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol dengan baik. *Dribbling* satu kaki dilakukan kesemua arah atau sesuai dengan program bentuk latihan yang diberikan oleh peneliti dan di lakukan dalam area yang dibatasi oleh *cone* selama waktu yang ditentukan dan hanya menggunakan satu kaki saja yang paling dominan.

#### **Latihan *Dribble* Menggunakan Dua Kaki Bergantian**

Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. *Dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu *dribbling* yang dilakukan menggunakan dua kaki bisa kaki kanan maupun kaki kiri secara bergantian secara terus menerus atau bebas senyaman mungkin yang penting dilakukan menggunakan dua kaki tersebut selama waktu yang ditentukan untuk mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah dan selalu dapat dikontrol dekat dengan baik oleh kaki. Pada latihan ini yang perlu diperhatikan dalam *dribbling* bola menggunakan dua kaki bergantian yaitu:

Posisi *dribbling* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

Setiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir kedepan , dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan dalam latihan *dribble* menggunakan dua kaki adalah membuat arena atau lapangan yang telah

divariasi setiap pertemuannya yang dibatasi oleh *cone* sebagai penanda dan *stopwatch* sebagai penanda waktu.

Pelaksanaan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian yaitu pada aba-aba "Mulai" pemain mulai *dribbling* bola dengan melakukan banyak sentuhan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan, agar jarak antara bola dan tubuh dapat terkontrol selalu di dalam area yang sudah ditentukan dan melakukan *dribbling* menggunakan dua kaki secara bergantian atau secara bebas kesemua arah di dalam area tanpa melewati *cone* sebagai tanda pembatas dan di lakukan selama waktu yang ditentukan.

### **Kerangka berpikir**

*Dribbling* bola adalah suatu teknik permainan sepak bola yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola, ketidak mampuan seorang pemain sepak bola dalam *dribbling* bola mengakibatkan kurang bervariasinya permainan suatu tim dalam mengembangkan suatu pertahanan dan penyerangan ke daerah lawan.

Upaya untuk menggabungkan suatu program latihan *dribbling* bola dengan kecepatan yang mudah dan efektif, yaitu dengan bentuk latihan *dribbling* bola menggunakan satu kaki dominan dan dua kaki secara bergantian terus menerus merupakan latihan yang digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* bola dan peningkatan kecepatan *dribbling* bola. Secara praktis latihan tersebut dilakukan dengan cara berbeda, untuk latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dilakukan hanya menggunakan kaki dominan untuk *dribbling* bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun punggung kaki.

Latihan *dribble* bola menggunakan satu kaki dominan mempunyai keuntungan dalam hal gerak otomatis, yaitu gerakannya dalam menggiring bola sudah terbiasa sehingga pergerakannya ketika berlari *dribbling* bola itu lebih nyaman namun juga mempunyai kekurangan, yaitu *dribble* yang dilakukan akan membosankan karena hanya menggunakan satu kaki dominan sehingga tidak bisa melatih kaki yang satunya akibatnya kaki yang satu kurang

hidup serta tidak ada variasi antara kaki yang dominan dan kaki satunya dalam mengolah bola.

Dalam metode latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri mempunyai lebih banyak keuntungan, yaitu latihan *dribble* akan lebih menyenangkan karena mempunyai variasi *dribble* antara kaki kanan dan kiri secara terus menerus, atlet akan lebih bebas melakukan *dribbling* serta kemampuan kaki kanan dan kaki kiri akan bisa seimbang dalam melakukan *dribble* bola sehingga nantinya dalam pertandingan akan terbiasa melakukan *dribble* menggunakan dua kaki secara bergantian, sehingga bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki ini lebih cocok di terapkan dalam pertandingan sesungguhnya sesuai dengan kondisi lapangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Akan tetapi latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepak bola, karena pengondisian dalam sepak bola harus didasarkan dengan apa yang terjadi didalam permainan sebenarnya. Dimana latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian ini menyerupai dengan kebutuhan *dribbling* bola dalam pertandingan sebenarnya dan terdapat berbagai macam situasi yang sesuai dengan bentuk latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian.

Keberhasilan suatu program latihan *dribbling* bola juga dapat di pengaruhi oleh kadar motorik yang dimiliki pemain yang bersangkutan. Kemampuan motorik dapat di pergunakan sebagai modal awal yang harus dimiliki karena merupakan wujud kesanggupan setiap individu untuk mempertinggi daya kerja, disamping itu berkaitan dengan kemudahan seseorang menyelesaikan suatu tugas keterampilan gerak khusus. Dengan demikian jika dikaitkan dengan latihan menggiring bola, kemampuan motorik seseorang sangat

berpengaruh terhadap kemampuan dan kecepatan menggiring bola.

## METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metodologi penelitiannya. Maka diharapkan dalam metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Menurut Sutrisno Hadi (1988:4), metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sistematis, dengan maksud untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam penelitian mempunyai kualitas ilmiah yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:3), mengatakan bahwa metode eksperimen yaitu metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala latihan yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

### Jenis dan Desain Penelitian

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar

penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah *Matching Subject Design* yang selanjutnya disebut dengan pola M – S. *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subject matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subyek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2004 : 511).

Eksperimen dengan pola *matching by subject design*. Dalam penelitian ini untuk menyeimbangkan kedua kelompok tersebut dengan cara *subject matching* ordinal pairing, yaitu subyek yang hasilnya setingkat, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke grup eksperimen dan seorang lagi ke grup kontrol (Sutrisno Hadi, 2004 : 512). Karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan grup eksperimen I dan grup eksperimen II, maka grup kontrol diganti dengan grup eksperimen I dan grup eksperimen diganti dengan grup eksperimen II. Untuk memperoleh data-data yang sesuai peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti sesuatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Adapun kegiatan eksperimen yang dilakukan dalam penelitian dalam ini berupa pemberian latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian untuk diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

### Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau

apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”(2006:118). Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah:

Variabel bebas yang terdiri dari:

1. Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan.
2. Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian.

Variabel terikat

Variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* pada siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015.

### Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Dari pengertian tersebut yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti SSB TUNAS MUDA NGROTO Tahun 2015, semua orang laki-laki yang berjumlah 80 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Yang dimaksud sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat mewakili seluruh populasi. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *purposive sample*, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel dengan teknik bertujuan ini cukup baik karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri sehingga dapat mewakili populasi (Suharsimi Arikunto, 2006:140). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SSB TUNAS MUDA NGROTO U-14 sebanyak 20 orang.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen test kecepatan *dribbling* bola. Dengan tingkat validitas 0,842 dan tingkat realibitas 0,796.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji –t hasil *pre test* satu kaki dominan dan *post test* satu kaki dominan pada kelompok

eksperimen I bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pada kelompok eksperimen I. Hasil uji –t *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen I adalah sebagai berikut :

Tabel Hasil Uji –t *PreTtest* satu kaki dominan dan *Post Test* satu kaki dominan.

Data	N	Mean	Thitung	Ttabel
T score pre test satu kaki	10	50,001	4,518	2,262
T score post test satu kaki	10	67,221		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat  $t_{hitung} (4,518) > t_{tabel} (2,262)$ . Kondisi seperti ini berarti  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan  $H_0$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Oleh karena itu, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil *pre test* satu kaki dominan dan *post test* satu kaki dominan. Dan terjadi peningkatan kecepatan menggiring bola apabila dilihat dari peningkatan mean yang semula *pre test* 50,001 menjadi 67,221 pada *post test*.

Uji t hasil *pre test* dua kaki bergantian dan *post test* dua kaki bergantian pada kelompok eksperimen II bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan pada kelompok eksperimen II. Hasil uji t *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen II adalah sebagai berikut. :

Tabel 4.8 Hasil Uji t *Pre Test* dua kaki bergantian dan *Post Test* dua kaki bergantian

Data	N	Mean	Thitung	Ttabel
Pre test dua kaki	10	50,159	10,333	2,262
Post test dua kaki	10	72,958		

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat  $t_{hitung} (10,333) > t_{tabel} (2,262)$ . Kondisi seperti ini berarti  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan  $H_0$  dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* latihan dua kaki bergantian dan *post test* latihan dua kaki bergantian. Dan terjadi peningkatan kecepatan menggiring bola apabila dilihat dari

peningkatan *mean* yang semula *pre test* 50,159 menjadi 72,958 pada *post test*.

Uji -t hasil *post test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diharapkan adanya perbedaan yang signifikan diantara keduanya. Berikut adalah tabel hasil uji -t kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2.

Tabel 4.9 Hasil Uji -t *Post Test* satu kaki dan *Post Test* dua kaki

Data	N	Mean	Thitung	Ttabel
Post test satu kaki dominan	10	67,221		
Post test dua kaki bergantian	10	72,958	1,550	2,262

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat  $t_{hitung}$  1,550 dan  $t_{tabel}$  2,262. Sehingga  $t_{hitung}$  (1,550) <  $t_{tabel}$  (2,262). Kondisi seperti ini berarti  $t_{hitung}$  berada pada daerah penerimaan  $H_0$  sehingga  $H_a$  ditolak. Keadaan seperti ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil latihan kelompok eksperimen 1 yaitu latihan satu kaki dominan dan kelompok eksperimen 2 yaitu latihan dua kaki bergantian. Tetapi jika dilihat dari hasil *mean* latihan dua kaki bergantian memiliki peningkatan kecepatan menggiring bola yang lebih tinggi daripada latihan satu kaki dominan, *mean* latihan satu kaki dominan sebesar 67,221 sedangkan *mean* latihan dua kaki bergantian sebesar 72,958.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Tunas Muda Ngroto tahun 2015. Sebelum dilakukan latihan, pada kelompok Eksperimen I rata-rata kecepatan menggiring bolanya sebesar 50.001 dan kelompok eksperimen II rata-rata kecepatan menggiring bolanya sebesar 50.159. Setelah mendapatkan perlakuan yaitu *dribble* menggunakan satu kaki dominan pada kelompok Eksperimen I rata-rata kecepatan menggiring bolanya sebesar 67.221 dan pada kelompok eksperimen II setelah mendapatkan

perlakuan yaitu latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian rata-rata kecepatan menggiring bolanya sebesar 72.958.

Hasil ini menunjukkan bahwa *dribble* menggunakan satu kaki dominan dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dengan rata-rata 67.221, sedangkan pada latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dengan rata-rata 72.958. Tampak bahwa kedua latihan *dribble* tersebut sama-sama mampu meningkatkan kecepatan menggiring bola, akan tetapi latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik dari pada latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola pada pemain SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015.

Adanya pengaruh dari kedua metode latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan menggiring bola tersebut dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dari garis start sampai garis finish dengan jarak 15 meter. Yang membedakan dari kedua bentuk latihan tersebut hanya terletak pada cara mendribble bola terhadap kecepatan menggiring bola.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang lebih baik dari latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian daripada latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 ini beralasan, sebab untuk dapat menghasilkan kecepatan *dribbling* bola yang cepat. Selain itu juga dipengaruhi faktor antara lain penguasaan teknik dasar *dribbling* bola, sikap badan saat *dribbling*, dan perkenaan kaki dengan bola (*impect*).

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

Terdapat pengaruh Latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap

kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

Terdapat pengaruh latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

Latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian lebih baik dari pada *dribble* menggunakan satu kaki dominan terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran :

Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih, dan pembina SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 dalam menentukan latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain sepak bola.

Bagi pelatih dan pembina SSB Tunas Muda Ngroto Tahun 2015 dalam menentukan metode latihan kecepatan menggiring bisa menggunakan latihan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan terhadap kecepatan *dribbling* bola.

Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *dribble* menggunakan satu kaki dominan dan *dribble* menggunakan dua kaki bergantian terhadap kecepatan *dribbling* dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola.

#### DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O. 1983. Theory and Methodology Of Training. Dubud: kendall/Hunt Compani.  
Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepak Bola. United States: Human Kinetics.

Dr. Rusli L dkk. 2000. Dasar – Dasar kepelatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. Pedoman Penyusunan Skripsi. Semarang : FIK-UNNES.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching. Jakarta: Depdikbud,Dirjen Dikti P2LPTK.

Hanif Dedi Irawan. 2010. Pengaruh Latihan Speed games Terhadap Kecepatan *Dribbling* pemain Sepakbola Usia 12-13 tahun di Sekolah Sepakbola Putra Tama Jambidan Bantul. Skripsi. FIK UNY.

Luxbacher, Josep A. 1997. Sepakbola Taktik & Teknik Bermain (Terjemahan oleh Agusta wibawa dari soccer practice Games), Jakarta:PT. Raja Grafindo persada.

M. Sajoto, 1998. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Remmy Mochtar. 1992. Olahraga pilihan sepakbola. Jakarta: Intan.

Sarumpeat. 1992. Permainan Besar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sucipto, dkk. 1999. Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Suharno HP. 1986. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi. 1978. Satatistik Jilid II. Yogyakarta: Andi Press.