

Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain Sepak Bola Di Klub Lubuk Sahung Kabupaten Seluma

Fahriansyah Dito¹, Mariska Febrianti², Ajis Sumantri³

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Ditopravoga39@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of speed training on the dribbling skills of soccer players from the Lubuk Sahung Club, Seluma Regency. This research is an experimental study. The sample size for this study was all 18 Lubuk Sahung Club soccer players. The results of the hypothesis testing for the entire group were obtained. The initial test, conducted on 18 soccer players from the Lubuk Sahung Club, Seluma Regency, yielded a highest score of 11.24, a lowest score of 17.81, with a mean of 14.26 and a standard deviation of 1.76. The final test yielded a highest score of 9.20 and a lowest score of 16.2. Data analysis yielded a mean of 12.27 with a standard deviation of 1.77. The instrument used in this study is soccer dribbling skills, based on the pre-test and post-test data of the dribbling skills of the Lubuk Sahung club's soccer game in Seluma district, the results of the normality test were obtained which were all normally distributed. Based on the initial test and final test measurements using the group t-test statistical approach, the overall training method t count = 8.29 and t table ($\alpha = 0.05$) = 1.74, which means t count > t table.

Keywords: Game, Volleyball, Underhand Passing.

Pendahuluan

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia saat ini, sepakbola mempunyai daya tarik di kalangan masyarakat. Olahraga sepakbola banyak menghasilkan keuntungan selain sebagai hiburan, olahraga sepakbola juga telah dijadikan sebuah industri yang menjanjikan di kalangan masyarakat global pada umumnya. Menurut Oca Firmandes (2021: 138). Sepakbola adalah olahraga beregu yang dalam permainannya bertujuan untuk mencetak gol dan mendapatkan kemenangan. Olahraga sepakbola ini digemari di berbagai kalangan. Sepakbola dalam permainannya dapat dimainkan tanpa mengenal batasan usia mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengelola bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh, baik dengan kaki maupun tangan. Sejalan dengan pendapat Habibi Sutirta (2023: 56) Sepakbola didefinisikan sebagai permainan yang dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berjumlah 11 orang. Di masyarakat permainan sepakbola ada yang untuk senang-senang dan ada untuk prestasi. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal, perlu adanya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam melakukan

dasar-dasar permainan sepakbola." Selanjutnya, permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dalam dua babak dengan durasi waktu pada setiap babak adalah 45 menit dan 15 menit untuk waktu istirahat. Hal ini tentunya melibatkan banyak komponen seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Dengan demikian sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya terdiri dari sebelas pemain, kedua tim tersebut kemudian saling bertanding dengan melibatkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Dalam permainan sepakbola tentunya pemain harus menguasai teknik dasar. Teknik dasar adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola karena hal ini menentukan keberhasilan pemain dalam sebuah pertandingan sepakbola dan perolehan prestasi untuk timnya. Pemain yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan permainan sepakbola tentunya tidak dapat menjalankan taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih. Teknik dasar sepakbola menurut Soekatamsi dalam Yoga (2023: 10) terdiri dari dua teknik yakni teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. (1) Teknik tanpa bola, diantaranya adalah: lari, lompat, trik tipu dan gerak khusus penjaga gawang. (2) Teknik dengan bola meliputi: menendang, menyundul, menggiring dan menghentikan bola. Sedangkan Remmy Muchtar dalam Yoga (2023: 11) menyatakan bahwa, "teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan

teknik bola, berdasarkan gerakan dalam permainan sepakbola,” teknik bola meliputi (1) Teknik menendang bola; (2) Teknik menahan bola (trapping); (3) Teknik menggiring bola (dribble); (4) Gerak tipu; (5) Teknik menyundul bola (heading); (6) Teknik merebut bola (tackling); (7) Teknik lemparan ke dalam (throw-in); dan 8) Teknik penjaga gawang. Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik guna mencapai kebugaran jasmani untuk dapat bermain sepak bola dengan sebaik-baiknya. Kemudian, Teknik bola pada dasarnya semua gerakan dengan bola. Keterampilan memainkan bola seorang pemain berkontribusi banyak terhadap kualitasnya dalam sepak bola. Oleh karena itu, setiap pemain harus menguasai dengan baik unsur-unsur teknik bola. dalam permainan sepak bola ada berbagai macam teknik dasar salah satunya yaitu dribbling. Keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena keterampilan menggiring bola sangat mempengaruhi jalannya pertandingan. Bola harus dapat digiring dengan baik, tanpa lawan maupun melewati lawan, dengan menggunakan berbagai teknik penguasaan bola. Menurut Andres Budiman (2019: 178) menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman. Mielke (2003:1) menjelaskan “Menggiring bola dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan” Menurut Roni Basrizal (2020: 773) dribbling merupakan teknik menggulirkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki sambil berlari. Sejalan dengan pendapat Umar (2019) mengatakan “dribbling adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan. Sedangkan Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “dribbling adalah menggiring bola dengan berbagai macam taknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasikan angka atau umpan keteman satu tim. Berdasarkan

pendapat di atas dribbling adalah usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain sambil berlari menggunakan dan menggunakan bermacam-macam teknik untuk membuka ruang agar mudah dalam mencetak gol. Menurut Lingling (2011: 67): Dribbling adalah keterampilan mendasar dalam sepakbola, semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau menembak. Untuk dapat melakukan dribbling dengan benar maka perlu dilakukan latihan secara terus menerus (continue) dan tentunya dengan cara yang sudah terprogram yang nantinya menjadi kebiasaan dan keterampilan sehingga pada akhirnya menjadi sebuah gerakan yang otomatis. Kemudian, agar dribbling tetap dalam jangkauan kontrol dan tidak mudah ditangkap oleh lawan, maka perlu memperhatikan prinsip-prinsip dribbling. Untuk meningkatkan keterampilan dribbling penulis melakukan latihan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Teguh Andibowo (2024: 128) Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan melakukan gerakan dalam satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh kelenturan tubuh, proses pernafasan dan volume otot. Menurut Syafruddin dalam Ganjar (2015:2) kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen *one group pre test post test*. Metode eksperimen adalah penelitian untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang teliti. Dalam penelitian ini perlakuan yang dilakukan/ diberikan ialah latihan kecepatan. Data penelitian diperoleh melalui *pre test* dan *post test* keterampilan dribbling pemain sepak bola klub lubuk sahung.

Hasil Penelitian

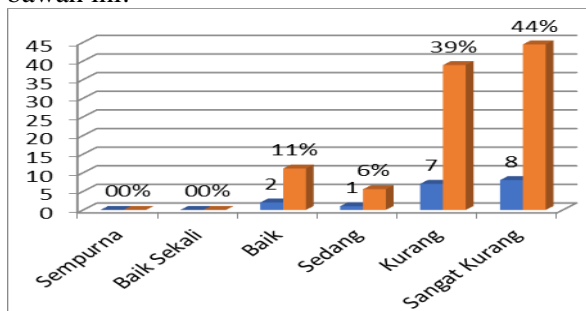
Hasil tes awal terhadap pemain sepakbola di klub Lubuk Sahung kabupaten Seluma yang berjumlah 18 orang, diperoleh nilai tertinggi dengan skor 11,24 detik dan nilai terendah dengan skor 17,81 detik berdasarkan data dari kelompok tersebut rata – rata hitung (mean) 14,26

dan standar deviasi 1,76. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 1

N o	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 10,0	Sempurna	0	0 %
2	10,0 – 11,0	Baik Sekali	0	0 %
3	11,0 – 12,0	Baik	2	11 %
4	12,0 – 13,0	Sedang	1	6 %
	13,0 – 14,0	Kurang	7	39 %
5	>14,0	Sangat Kurang	8	44 %
Jumlah			18	100 %

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel dapat dilihat bahwa 0 orang atau 0 % berada pada kategori sempurna, 0 orang atau 0% berada pada katagori baik sekali, 2 orang atau 11% berada pada katagori baik, 1 orang atau 6 % berada pada katagori sedang, 7 orang atau 39% berada pada katagori kurang, dan 8 orang atau 44% pada katagori sangat kurang . Untuk lebih jelasnya juga dapat dilihat pada histrogram di bawah ini:



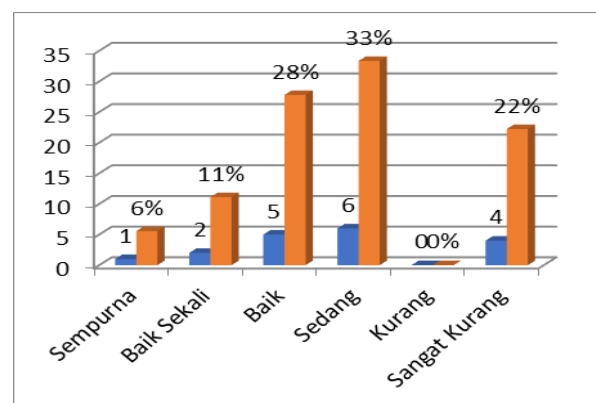
Gambar 1

Berdasarkan data penelitian untuk skor tes akhir/post test keterampilan dribbling sepakbola didapatkan data bahwa skor tertinggi adalah 9,20 dan skor terendah adalah 16,2. Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 12,27 simpangan baku atau (standar deviasi) 1,77 Untuk lebih jelanya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2

N o	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	< 10,0	Sempurna	1	6 %
2	10,0 – 11,0	Baik Sekali	2	11 %
3	11,0 – 12,0	Baik	5	28 %
4	12,0 – 13,0	Sedang	6	33 %
5	13,0 – 14,0	Kurang	0	0 %
6	>14,0	Sangat Kurang	4	22 %
Jumlah			18	100 %

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4.3 dapat dilihat bahwa: 1 orang atau 6 % berada pada kategori sempurna, 2 orang atau 11 % berada pada katagori baik sekali, 5 orang atau 28% berada pada katagori baik, 6 orang atau 33 % berada pada katagori sedang, 0 orang atau % berada pada katagori kurang, dan 4 orang atau 22 % berada pada katagori sangat kuarang.



Gambar 2

Pembahasan

Sepakbola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap timnya terdiri dari sebelas pemain, kedua tim tersebut kemudian saling bertanding dengan melibatkan beberapa unsur seperti fisik, teknik, taktik, strategi dan mental. Dalam permainan sepak bola tentunya pemain harus menguasai teknik dasar. Teknik dasar adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola karena hal ini menentukan keberhasilan pemain dalam sebuah pertandingan sepak bola dan perolehan prestasi untuk timnya. Pemain yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan permainan sepakbola tentunya tidak dapat menjalankan taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. James Tangkudung (2006:67) kecepatan merupakan kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill ini harus dipraktikkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Jadi, dapat disimpulkan dalam permainan sepakbola, kecepatan dibutuhkan pada saat bergerak menggiring/ *dribbling* bola untuk melewati atau menjauhi hadangan lawan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t terhadap hipotesis penelitian yang diajukan teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Tes awal dilakukan terhadap pemain sepakbola di klub Lubuk Sahung kabupaten Seluma yang berjumlah 18 orang, diperoleh nilai tertinggi 11,24, nilai terendah 17,81 dengan rata – rata hitung (mean) 14,26 dan standar deviasi 1,76, dan tes akhir skor tertinggi adalah 9,20 dan skor terendah adalah 16,2. Dari analisa data diperoleh rata-rata (mean) 12,27 simpangan baku atau (standar deviasi) 1,77

Kesimpulan

Berdasarkan pengukuran tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t kelompok metode latihan keseluruhan t_{hitung}

= 8,29 dan $t_{tabel} (\alpha= 0,05) = 1,74$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti antara latihan kecepatan terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola klub lubuk sahung kabupaten seluma.

Daftar Pustaka

- Habibi Sutirta, (2023). *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Taruna Timik*. Jurnal Pendidikan & Pengajaran. Vol. 1., Nomor 1.
- Umar, U. (2020). *Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Dribbling*. Jurnal Patriot, 1(3).
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). *Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya*. Jurnal JPDO, 2(1).
- Af, Fernandes,dkk (2021). *Analisis Kelincahan, Kecepatan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Dribbling Tim Sepak Bola Uss (Uir Soccer School*. Jurnal Of Sport Education. Vol 3., Nomor 2.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Basrizal, Roni,dkk(2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Jurnal Patriot. Vol, 2. No, 3.
- Tangkudung, James dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga edisi IP"*. Jakarta: Cerdas jaya. 2012.
- Paisal (2018). *Jurnal Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ponrang. Fc Kabupaten Luwu*.
- Andibowo, dkk (2024). *Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum*. Jurnal Ilmiah Penjas. Vol. 10., Nomor 1.