



PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA: STUDI LITERATUR

Alchonity Harika Fitri.

e-mail: alchonity.hfa@gmail.com

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan, Universitas Dharmas Indonesia.

Abstrak

Reseach yang peneliti lakukan adalah apakah ada pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola ,upaya untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan cara melakukan dalam pelatihan ini yaitu dengan cara melakukan latihan dasar, Metode yang digunakan dalam latihan ini yaitu study literature. Pelatihan ini menggunakan berbagai macam sumber reverensi jurnal, artikel, skripsi, buku, serta karya ilmiah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam pelatihan ini study literature dengan pengumpulan berbagai data yang ada di jurnal, artikel, skripsi, dll sehingga memperoleh hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan variasi latihan salahsatunya seperti latihan zigzag terhadap kemampuan *dribbling* dalam olaharaga sepak bola.

Kata Kunci : Variasi Latihan, Kemampuan Dribbling.

Abstract

In this study, the aim of this research is to determine whether there is an effect of variations in zig-zag training on dribbling skills in soccer. An attempt to overcome this problem is by doing basic zig-zagn training. The method used in this study is literature study. This study uses a variery of reference sources for jurnal articles,theses, books, and magazines related to research issues and objectives,. The data colletction technique used in this research in literature study by collecting various for jurnal articles,theses, books, and magazines related to the problem and research objectives as data to obtain research results. Besed on the results of previous research, in can be concluded that there is an increase in zig-zag training on the ability to dribbling in seccer games.

Key Words : Variation training, dribbling ability.

Pendahuluan

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya, salah satunya permainan sepak bola. Tujuan yang harus dicapai dalam bermain sepak bola adalah menendang bola ke gawang lawan untuk mendapatkan angka sehingga dapat memenangkan pertandingan. Adapun keterampilan yang harus dilatih agar atlet dapat bermain dengan baik dan mencetak goal, yaitu seperti; keterampilan *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*.

Mengiring adalah teknik yang sangat dibutuhkan bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peran penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut mengiring bola. Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola mampu dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilihat secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik, lari rintangan, lari *Zig-zag*, dan lari mundur.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, ditemukan program latihan yang kurang efektif diterapkan oleh pelatih, kurangnya variasi metode yang diterapkan oleh pelatih dilapangan, sehingga peneliti ingin mencari solusi terkait dengan mengambil penelitian tentang, "Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Olahraga Sepak Bola". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan Variasi terhadap kemampuan *dribbling* dan teknik dasar *dribbling* atlet Sepak Bola"

Metode

Jenis pada penelitian ini disebut penelitian studi literatur dengan mencapai referensi teori teruji memecahkan permasalahan yang ditemukan. Penelitian ini meneliti ulasan literatur yang ada, dimana beberapa karya akademik yang relevan dengan topik dipilih secara kritis. Penelitian ini meneliti ulasan literatur yang ada, dimana beberapa karya akademik yang relevan dengan topik dipilih secara kritis sebagaimana yang dinyatakan oleh Danial dan Warsiah (dalam Muslim, 2019:3) bahwa studi literatur adalah teknik penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan sejumlah buku yang berkenaan dengan masalah dan tujuan penelitian. Sastra dikumpulkan dari sejumlah besar sumber daya, termasuk artikel dari jurnal akademis termuka, buku dan lain-lain. Kemudian, literatur yang dipilih dianalisis dan dievaluasi secara kritis untuk menemukan informasi yang dibutuhkan untuk mendukung penelitian ini.

Studi literatur juga merupakan cara yang dapat dipakai untuk menghimpun data-data atau sumber-sumber yang berhubungan dengan judul yang diangkat dalam suatu penelitian. Menurut Creswell dan John W (dalam Habsy, 2017:92) kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masalah maupun saat ini mengorganisasikan pustaka kedalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Selanjutnya Mardalis (1999:3) juga mengemukakan pendapat yang hampir sama dengan Creswell dan John W. Menurut Mardalis (dalam Mirzaqon, 2017:3) studi literatur adalah sesuatu penelitian dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang akan dipergunakan.

Penelitian yang dilakukan dengan desain studi literatur yaitu penelitian yang dilakukan peneliti pada prinsipnya sama dengan penelitian pada umumnya lainnya akan tetapi yang membedakan adalah sumber dan metode pengumpulan data yang berbeda, yaitu dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian yang sudah ada.

1. Metode Pengaruh Variasi Latihan *Zig - Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepak Bola.
2. Pengaruh model permainan terhadap hasil *dribbling* sepak bola pada.
3. Perbandingan model *discovery learning* dengan model *peer teaching* terhadap teknik *dribbling*.

4. Pengembangan model latihan *dribbling* sepak bola pada sepakbola.
5. Pengaruh metode latihan *Zig-zag* dan metode latihan Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepak Bola.
6. Model pembelajaran *dribbling* sepak bola di Desa Pulau Batu.
7. Pengaruh latihan *dribbling* dan latihan *Zig-zag* terhadap kemampuan mengiring bola.
8. Pengaruh Variasi Latihan *Zig - Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepak Bola.
9. Pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* Sepak Bola.
10. Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan *dribbling* dalam permainan sepak bola.
11. Upaya peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* dan *Zig-zag* dalam permainan sepak bola melalui metode variasi latihan Sepak Bola.
12. Pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *dribbling* Sepakbola Klub Bintang Timur.

Hasil Penelitian

Penelitian yang menggunakan metode studi literatur dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Olahraga Sepak Bola dan membaca banyak penelitian-penelitian sebelumnya, baik itu jurnal, skripsi, tesis, dll, maka saya menemukan 3 hasil utama dari penelitian-penelitian tersebut yang berkaitan dengan penelitian peneliti penelitian peneliti yaitu:

- a) Pengaruh metode latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* bola pada permainan sepak bola.
- b) Meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola dengan pendekatan bermain.
- c) pengaruh model latihan *dribble slalom* terhadap keterampilan menggiring bola pemain sepakbola.

Pembahasan

1. Membina Latihan Teknik *Dribbling*

Teknik sepak bola salah satunya *dribbling*. *Dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang harus dipelajari oleh setiap pemain, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat bertahan di daerah bagi pemain bertahan, didalam permainan sepak bola bahwa kemampuan. Mempelajari teknik *dribbling* sangat lah penting karena dengan penggunaan teknik *dribbling* yang tepat maka dalam mengumpan bola keteman akan mudah diterima dengan baik.

2. Latihan Dribble Gerak Variasi Mengiring Bola.

latihan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam juga perlu penerapan variasi dalam latihan agar atlet tidak mudah bosan dalam mengikuti latihan dan juga diperlukan peregangkan sebelum melakukan latihan agar terhindar dari cedera.

3. Aktifitas Latihan Dribbling Sepak Bola

latihan yang rutin akan berpengaruh pada pemain saat melakukan *dribbling*, dan pelatih juga harus memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif guna membuat pemain lebih bersemangat dan tidak mudah bosan dalam mengikuti latihan atau mengulang latihan, dan diperlukan juga bagi seorang pemain untuk mempersiapkan fisik yang kuat beserta mentalnya dalam latihan.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat di simpulkan bahwa ada Pengaruh Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola. ditinjau dari latihan klub apa bila seorang pemain melakukan latihan dengan baik dan mengikuti ajaran dari pelatih tersebut maka akan timbul dampak berhasil atau tidaknya suatu proses latihan tersebut, melalui latihan *dribbling* menggunakan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih bahwa latihan tersebut sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan kemampuan teknik *dribbling* pada pemain, tetapi ada keharusan yang wajib dilakukan bagi seorang pelatih untuk

memberikan pelatihan yang tidak membosankan bagi pemain seperti memberi variasi dalam latihan atau membuat hal yang tidak menimbulkan rasa bosan pada pemain agar disaat melatih atau berlatihnya pemain bisa menimbulkan semangat dalam latihannya, karna hal tersebut akan meningkatkan kemampuan pada pemain, namun dalam melakukan latihan teknik *dribbling* ada hal yang harus pelatih siapkan untuk para pemainnya yaitu dengan melatih fisik dan mental terhadap pemain tersebut karna apa bila seorang pemain sudah siap fisik dan mentalnya maka disaat melakukan *dribbling* pemain akan lebih tenang dan tidak membuat kesalahan dalam menggiring bola ke gawang.

Daftar Pustaka

- Depdiknas, Putra, A. K., Kanca, N., & Wijaya, K. M. (2014). Implementasi Pembelajaran Kooperatif Nht Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Dasar *Dribbling* Sepak Bola . *Jurnal Pjkr Universitas Ganesha*.
- Djamarah, & Darussalam Al Anzor. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Dribbling* Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva A Sukakresa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 155
- Fajar, Mutiara. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* Zigzag Dan Latihan *Dribbling* Bolak-Balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Ssb Persimura Musi Rawas. *Wahana Didaktika Vol. 15 No.1 Januari 2017 : 79-88*. file:///D:/jurnal/1122-1392-1-PB.pdf
- Fardi, Dkk (2018). Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Dengan Pendekatan Bermain. *Cerdas Sifa, Edisi 1 No.2. Desember 2018*. file:///D:/jurnal/6222-Article%20Text-13474-1-10-20190124.pdf
- Soekatamsi (2019) " *pengertian sepak bola depenisi, tujuan jumlah pemain dan teknik dasar*" (<http://www.zonareferensi.com>) *pengertian sepak bola depenisi, tujuan jumlah pemain dan teknik dasar* 26 oktober 2019) pukul 21.43 wib.
- Jubaedi, Ade., Dkk. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 14, Nomor 2, Juli 2018 | 149*.
- Kurniawan, Erik. (2015). Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Kartika Xii-1 Magelang. Universitas Negeri Yogyakarta. file:///D:/Jurnal/Skripsi%202.pdf.
- Mielke, & Widiarso. (2020). Pengaruh Variasi Passing Dan Target Terhadap Ketepatan *Dribbling* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Permainan Sepak Bola Tim Smpn 7 Muaro Jambi. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 57.
- Nasution, Ahmad. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar 2018*.
- Rahmawan, Pindo R. (2018). Pengaruh Latihan Dribble Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Ssb Bintang Utara Pratama Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2018. *File:///D:/jurnal/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf*.
- Sucipto, Dkk, Andika, Atiq, A., & Kaswari. (2000). Pengaruh Model Permainan Terhadap Hasil *Dribbling* Sepak Bola Pada Kelas Viii Smpn 4 Sambas. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fkip Untan*, 3.
- Skogvang, Oktavia, D. R., & Hariyanto, D. (2017). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Statis Dan Latihan *Dribbling* Bergerak Dinamis Terhadap Ketepatan *Zig-zag* Pada Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 32.
- Soenyoto, Tommy. (2016). Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (Ssl) Kota Palembang. Prodi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. <http://journal.unnes.ac.id/>

sju/index.php/jpe.

Suherman, Ayi, Dkk. (2010). Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasman. *file:///D:/Jurnal/13337-27887-1-SM.pdf.*