

LATIHAN DRIBBLE TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING PADA PEMAIN U14-U15 SSB UNIBRAW 82 KOTA MALANG

Tri Adi Subekti

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: triadi.subekti@yahoo.com

Supriyadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: supriyadi.fik@um.ac.id

Rias Gesang Kinanti

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang No.5 Malang
Email: riaskinanti@yahoo.com

***Abstract:** Dribbling is an effort to kick the ball with a dashed ball position not far from the foot while running to achieve a certain goal in the game of football. To be able to have a good dribbling technique, a soccer player should often practice and pay attention to aspects of supporters in order to perform dribbling well. With the right dribbling and trained then a football player will be able to get past the opponent easily and to look for opportunities to give the ball bait to a friend appropriately. Just like in SSB Unibraw 82 Malang City. This study aims to determine whether there is an effect of dribble training pattern on dribbling speed on U14-U15 SSB Unibraw 82 Malang. The samples used amounted to 20 people. After doing treatment in the form of 10 variations of exercise model then performed the final test (posttest). Based on the results of pretest and posttest data that have been analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) is known significant value of 0.000 which means that dribble exercise pattern that has been done has a significant influence on dribbling speed on U14-U15 SSB Unibraw 82 Malang.*

***Keywords:** Football, exercise, dribble, dribbling, speed.*

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak memiliki peminat dan salah satu olahraga yang paling digemari di berbagai kalangan masyarakat di beberapa negara, khususnya masyarakat Indonesia. Sebagai bukti bahwa masyarakat di Indonesia menggemari dan mempunyai minat terhadap olahraga sepakbola yaitu dengan banyak berdirinya klub-klub sepakbola dan SSB (Sekolah

Sepakbola) di seluruh daerah di Indonesia, ini dikarenakan sepakbola merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai anak-anak, remaja, dewasa hingga orang lanjut usia masih banyak yang memilih cabang olahraga ini sebagai kegiatan yang rutin dilakukan. Oleh karena itu, banyak kompetisi yang diadakan setiap tahunnya baik di tingkat daerah, nasional, hingga

internasional untuk sebagai hiburan maupun sebagai ajang penyaluran bakat para pemain dan suatu profesi untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional, sehingga cabang olahraga sepakbola menjadi lebih mudah di kenal di kalangan masyarakat luas.

Cabang olahraga sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Sepakbola termasuk ke dalam jenis olahraga beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Selain itu, sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok berlawanan di lapangan yang masing-masing kelompok terdiri dari 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan, yang bertujuan untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan (Sucipto, 2000:7). Permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan anggota tubuh diantaranya kaki, tungkai, dan kepala, terkecuali seorang penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Sejarah panjang sepakbola Indonesia belum mampu merubah prestasi sepakbola Indonesia di level internasional. Prestasi tim nasional sepakbola Indonesia tidak terlalu memuaskan, selain faktor teknik juga faktor kondisi fisik dan mental pemain, yang menjadi pengaruh yaitu faktor pembinaan tim nasional Indonesia tidak di imbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi.

Sementara itu, latihan perlu dilakukan bagi setiap pemain sepakbola sejak usia dini yang bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat banyak menguasai teknik keterampilan dasar. Pada pemain sepakbola, teknik dasar merupakan keterampilan pokok yang harus dikuasai seorang pemain sepakbola agar dapat menjadi pemain yang profesional. Pemain yang mempunyai penguasaan teknik dasar yang baik akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. Luxbacher (1998:45) menyatakan bahwa “teknik dasar adalah semua gerakan yang mendasari pemain, dan dengan modal tersebut seorang dapat bermain dengan baik atau berlatih secara terarah”. Untuk itu, penguasaan teknik dasar adalah kunci utama untuk seorang pemain sepakbola. Teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola menurut Sucipto, dkk (2000:17) adalah “menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Masing-masing teknik dasar mempunyai kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Hal ini menjadi tantangan bagi pelatih sepakbola untuk mengupayakan peningkatan kondisi fisik pemain, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan *dribbling* yang baik. Teknik yang dimaksudkan dalam hal ini adalah teknik kemampuan menggiring bola (*dribbling*).

Dribbling itu sendiri adalah upaya menendang bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk

mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memiliki teknik *dribbling* yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah sering berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Dengan *dribbling* yang benar dan terlatih maka seorang pemain sepakbola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.

Untuk itu teknik *dribbling* yang benar harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola, agar tujuan *dribbling* tercapai maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat. Komponen fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa pemain sepakbola di lapangan. Komponen fisik yang baik, akan mendukung permainan secara signifikan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Timmo Scheunemann (2012:14) “(1) *speed*, (2) *strength*, (3) *endurance*, (4) *flexybility*, (5) *accuration*, (6) *power*, (7) *coordination*, (8) *reaction*, (9) *balance*, dan (10) *agility*”. Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan, diantara komponen kondisi fisik pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola adalah kelincahan. Sementara kelincahan itu sendiri merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola, khususnya saat pemain sedang menggiring bola (*dribbling*). Kelincahan penting untuk

mendukung pergerakan kaki dalam olahraga sepakbola, yang akan berpengaruh terhadap penampilan bermain. Begitu juga sebaliknya, teknik *dribbling* yang baik akan mendukung terhadap kelincahan dalam permainan. Maka baik mengenai pentingnya latihan teknik *dribbling* dan pola latihan, peran pelatih sangat penting untuk dapat menentukan teknik latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* para pemain.

Pada dasarnya teknik *dribbling* dibagi menjadi 3 cara yakni: 1) *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam. (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar. (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (Mielke, 2007:2-5).

1. Teknik *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain menggunakan *dribbling* dengan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Sentuhlah bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya (Mielke, 2007:2).

2. Teknik *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar

Dribbling menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika saat pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Pengolahan *dribbling* memungkinkan seorang pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola, dan melewati pemain belakang lawan. Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya (Mielke, 2007:4).

3. Teknik *Dribbling* Menggunakan Kura-Kura Kaki

Dribbling menggunakan kura-kura kaki bisa memberikan kekuatan dan kontrol. *Dribbling* dengan kura-kura kaki atau bagian punggung sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan (Mielke, 2007:5). Kelebihan dari *dribbling* dengan kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menulik.

Selain ketiga cara melakukan *dribbling* sepakbola diatas terdapat juga beberapa gerakan dalam menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. 1)

mengubah arah bola adalah salah satu cara menggiring bola untuk melewati lawan adalah dengan mengubah arah bola. Mengubah arah bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam maupun luar. 2) melakukan gerak tipu, adalah berpura-pura berbelok ke suatu arah untuk menipu lawan, sebelum berbelok ke arah lainnya. 3) melindungi bola adalah penempatan tubuh yang tepat dalam hubungannya dengan bola dan lawan merupakan hal yang sangat penting (Subardi dan Setyawan, 2007:18-21).

Dari uraian pendapat tersebut peran penting *dribbling* ialah untuk dapat menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan dengan akselerasi dan sodoran umpan ke arah gawang lawan dengan memakai 3 teknik *dribbling* yaitu, *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar dan juga *dribbling* menggunakan kura-kura kaki.

Prinsip-Prinsip Latihan

Agar dapat mencapai latihan yang baik hendaknya para pelatih memahami prinsip latihan yang dapat membantu dalam pembuatan program latihan pemain, karena dengan program latihan yang baik pemain akan berpeluang besar mencapai prestasi tertinggi. Berikut ini akan dijelaskan beberapa prinsip-prinsip yang dapat dijadikan pedoman bagi pelatih agar tujuan latihan tercapai dalam satu tatap muka, di antaranya: prinsip individual, multilateral, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi.

a) Prinsip Individual

Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu

bermanfaat pada kebutuhan setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar dan kekhususan cabang olahraga (Budiwanto, 2012:19).

Sedangkan menurut Lumintuarso (2007:47) “setiap atlet merupakan individu yang unik dan tidak ada dua individu yang tepat sama di dunia ini. Hal ini mengandung konsekuensi terhadap bagaimana individu tersebut mereaksi beban latihan”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip individualitas adalah bagaimana para pelatih memiliki cara untuk memenuhi kebutuhan latihan pemain sesuai karakteristik dan kebutuhan untuk mencapai prestasi sesuai cabang olahraganya.

b) Prinsip Multilateral

Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip yang telah diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek agar mempunyai dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang spesialisasinya kelak (Harsono, 1988:107).

Jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip multilateral dibutuhkan bagi pemain untuk mencapai prestasi karena sangat mendukung setelah seseorang sudah mengambil spesialisasi pada cabang olahraga tertentu.

c) Prinsip Adaptasi

Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, tubuh memerlukan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat

mengadaptasi beban selama proses latihan. Bila beban ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik (Sukadiyanto, 2011:18). Sedangkan menurut Iriyanto (2009:6) bahwa “adaptasi latihan merupakan tanggapan tubuh terhadap pembebanan latihan yang terjadi dalam jangka waktu relatif lama dan relatif bersifat permanen”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip adaptasi penting bagi pemain dalam masa perkembangan, karena dengan adaptasi tubuh akan menyesuaikan terhadap pembebanan saat latihan sehingga pemberian latihan dapat diterima oleh tubuh pemain.

d) Prinsip Beban Lebih (Overload)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batasan ambang rangsang, sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh. Sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik. Sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini (Sukadiyanto, 2011:18). Sedangkan menurut Budiwanto (2012:17) dijelaskan bahwa “pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa beban lebih harus diberikan guna meningkatkan kemampuan pemain, karena dengan pemberian beban lebih maka sistem fisiologis akan

menyesuaikan dengan beban yang berat.

e) Prinsip Progresif

Latihan bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus bagian ke keseluruhan, ringan ke berat dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (Sukadiyanto, 2011:19). Sedangkan menurut Budiwanto (2012:22) “prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan progresif adalah adanya peningkatan suatu beban latihan secara bertahap yang dilakukan secara ajeg guna pencapaian prestasi tertinggi.

f) Prinsip Spesifikasi

Sukadiyanto (2011:19) menyatakan bahwa “setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus, oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi harus dipilah sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya”. Sedangkan menurut Budiwanto (2012:18) “spesifikasi adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa prinsip spesifikasi adalah prinsip yang berguna untuk menentukan sasaran dan tujuan latihan sesuai dengan cabang olahraganya, latihan harus sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti dan materi yang

diberikan sesuai dengan kebutuhan pemain.

g) Prinsip Variasi

Sukadiyanto (2011:21) menyatakan bahwa “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan psikologis”. Sedangkan menurut Yudiana (2010:23) “latihan untuk berprestasi sekarang ini memerlukan banyak waktu dan usaha, intensitas latihan dan beban latihan harus terus ditingkatkan secara berulang-ulang dan terus-menerus. Masa aktivitas yang sangat memerlukan jam kerja atlet”.

Maka pelatih diwajibkan menyusun program latihan yang bervariasi guna menghindari kejenuhan yang bisa dialami oleh pemain. Akan kecil kemungkinan terjadi kejenuhan pada pemain apabila program latihan yang diberikan oleh pelatih lebih bervariasi.

Dalam uraian di atas bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *dribbling* dengan ditambah kelincahan sangatlah penting karena dengan *dribbling* yang baik maka pemain sepakbola akan lebih mudah melewati lawan atau membuat peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan. Pemain yang mampu melewati satu, dua atau lebih pemain lawan akan membuat pertandingan semakin seru untuk disaksikan. Untuk meneliti apakah pola latihan *dribbling* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*, maka penelitian ini difokuskan pada pemberian program pola latihan *dribbling* untuk pemain SSB (Sekolah Sepakbola).

Penelitian ini adalah penelitian lanjutan dari hasil penelitian

sebelumnya yang dilakukan oleh Mochtar (2013) yang menjelaskan dalam penelitian yang berjudul Pengembangan Pola Latihan *Dribbling* Sepakbola Untuk Kelompok Umur 14-15 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Gajayana Kota Malang menyimpulkan “sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat efektifitas dari produk yang di kembangkan ini, karena hasil dari pengembangan ini terbatas sampai tersusunnya sebuah produk saja”. Selain itu Mochtar berpendapat “apalah arti permainan sepakbola, jika setiap pemain mempunyai keahlian melakukan *passing* dan *shooting* yang baik tetapi pemain tersebut tidak mempunyai teknik *dribbling* yang baik juga”.

Jadi dapat disimpulkan berdasarkan penjelasan di atas yang hanya menghasilkan media dalam bentuk VCD dalam memahami pola latihan *dribbling* sepakbola untuk kelompok umur 14-15 tahun saja. Maka peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada pengaruh pola latihan *dribble* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pola Latihan *Dribble* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang”.

Metode

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest* design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan

terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian di akhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah para pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang yang berjumlah 20 pemain dan sampelnya adalah pemain U14-15 SSB Unibraw 82 Kota Malang yang berjumlah 20 orang.

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang biasa disebut instrumen. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB UNIBRAW 82 Kota Malang, digunakan tes kecepatan *dribbling* dari Nurhasan (2001:158) validitas tesnya adalah 0,548 dan reliabilitas tesnya 0,706.

Tahap-tahap pengumpulan data meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Berikut penjabaran tahap-tahap tersebut.

1. Tahap Persiapan
 - a. Menentukan subyek penelitian.
 - b. Mengajukan surat ijin penelitian.
 - c. Menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam penelitian.
 - d. Menyiapkan perlengkapan untuk keperluan dokumentasi.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Memberikan penjelasan mengenai instrumen tes *dribbling* kepada subyek penelitian.
 - b. Melakukan tes awal *dribbling* sebagai pengambilan data tes awal sebelum diberikan perlakuan.
 - c. Mencatat data hasil tes awal yang telah dilakukan.
 - d. Melakukan tes akhir *dribbling* sebagai pengambilan data tes

akhir setelah diberikan perlakuan, kemudian mencatat data hasil tes akhir.

- e. Menganalisis data hasil tes akhir yang telah dilakukan.

Dalam penelitian ini menggunakan model penelitian *pretest-posttest design*, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji-t amatan ulang. Untuk tahap pengolahan data menggunakan pendekatan uji-t amatan ulangan yang berfungsi untuk menghitung perbedaan dua mean untuk sampel yang berhubungan atau sampel yang tak mandiri atau sampel tak berkorelasi.

Langkah-langkah melakukan analisis uji-t amatan ulangan, setelah diperoleh data yaitu dengan persyaratan sebagai berikut:

1. Deskripsi data dari tes awal dan tes akhir.
2. Melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Shapiro-wills* untuk mengetahui semua data terdistribusi dengan baik.
3. Melakukan uji Paired sample T-tes.
4. Melakukan uji-t amatan ulangan dengan menggunakan teknik *Paired-sample T* tes untuk dibandingkan dengan t tabel dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Yang terakhir melakukan uji hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Perolehan hasil tes dan perlakuan dari variabel terikat akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan proses analisis statistik menggunakan program *SPSS (Statistical Package*

for Social Science) seri 23 untuk mengetahui pengaruh pola latihan *dribble* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling*.. Deskriptif data yang akan disajikan pada bahasan ini meliputi rata-rata (*mean*), nilai tertinggi, nilai terendah dan standar deviasi data dari hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya akan dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis (menggunakan uji T amatan ulangan).

Deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dianalisis statistik dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Tingkat Kecepatan *Dribbling* *Pretest* dan *Posttest*

	N	Mean	SD	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
<i>Pretest</i>	20	13,21	0,783	11,03	14,31
<i>Posttest</i>	20	9,10	0,820	8,11	11,21

Dari uraian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecepatan *dribbling* mengalami peningkatan setelah diberikan pola latihan.

1. Hasil Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science)* dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Tes	Sig.	Ket	Status
<i>Pretest</i>	0,084	$P > 0,05$	Normal
<i>Posttest</i>	0,531	$P > 0,05$	Normal

Berdasarkan Tabel 2 diketahui nilai signifikansi data *pretest* sebesar 0,084 dan data *posttest* sebesar 0,531. Keduanya

memiliki nilai lebih dari 0,05 yang berarti data *pretest* dan data *posttest* dari pola latihan *dribble* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang yang diperoleh berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diperoleh (*pretest* dan *posttest*) berbeda secara signifikan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan Uji T amatan ulangan (*Paired Samples T Test*) yang merupakan uji beda dua sampel yang berasal dari sampel/kelompok responden yang sama untuk mengetahui apakah pola latihan yang telah dilakukan memiliki pengaruh terhadap tingkat kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang. Pengajuan hipotesis dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 0,05 (5%).

Hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science)* dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut.

Tabel 3 Hasil Uji T (*Paired Samples T Test*)

Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		Lower Upper		Sig. 2-tailed
Mean	SD	t	t	r	r	
Pretest - Postes	4.109	1.041	3.622	4.596	7	0.000

Berdasarkan Tabel 3 diketahui nilai signifikansi data

pretest dan data *posttest* sebesar 0,000 yang berarti $(p) < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan *dribble* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui data pretes memiliki rerata sebesar 13,21 detik, nilai terendah sebesar 11,03 detik, nilai tertinggi sebesar 14,31 detik. Data postes memiliki rerata sebesar 9,10 detik, nilai terendah sebesar 8,11 detik dan nilai tertinggi sebesar 11,21 detik. Dari data yang diperoleh dapat diketahui setelah dilakukan perlakuan berupa pola latihan *dribble*, tingkat kecepatan *dribbling* semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan yang telah dilakukan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang.

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji T amatan ulangan (*paired samples T test*) menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti $(p) < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pola latihan *dribble* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang. Hal ini sesuai dengan tujuan latihan menurut Harsono (2007:2) “tujuan dan sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”.

Menurut Bompas (2009:272) mengatakan “kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat”. Kecepatan

merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seseorang pemain sepakbola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan bukan hanya berarti seorang pemain menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada pergerakan seluruh tubuh dalam waktu yang sangat singkat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari kesuksesan di berbagai olahraga.

Menurut Harsono (1998:101) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya. Hal ini sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan diterapkan pada siswa SSB Unibraw 82 Kota Malang. Program latihan yang telah disusun menggunakan 10 variasi model latihan, beban latihan dan intensitas latihan bertambah setiap minggunya. Sesuai dengan pernyataan Sukadiyanto (2011:21) yang menyatakan bahwa “program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan psikologis”.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian Dhuhary (2014:56) yang menyatakan bahwa pola latihan pliometrik berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMK PGRI 7 Malang. Penelitian ini menggunakan sampel 34 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing matching*.

Hasil penelitian berikutnya diperoleh dari jurnal penelitian Aswitno (2013:1) menyatakan bahwa “berdasarkan analisis data yang telah dilakukan diketahui terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan sepakbola di SDN Inti No.1 Lero”. Tes awal didapatkan nilai rata-rata sebesar 63,75 pada siklus I menjadi 72,50 dan siklus II naik lagi menjadi sebesar 82,08 dengan total kenaikan sebesar 18,33.

Hasil penelitian serupa didapat dari jurnal penelitian Hermanto (2017:3) yang menyatakan bahwa “pembelajaran *dribbling* dan passing sepak bola dengan bentuk latihan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk selama 2 siklus dapat meningkatkan prestasi belajar siswa, hal ini dapat dibuktikan dari hasil observasi pembelajaran yang telah diperoleh data didapatkan ketuntasan hasil belajar sebagai berikut: pra siklus sebesar 45,00%, siklus ke I sebesar 65% dan pada siklus ke 2 sebesar 85,00 %”.

Hasil penelitian serupa adalah hasil penelitian Utama (2015:46) yang menyatakan bahwa “latihan kelincuhan dan kelentukan dengan menggunakan sampel penelitian 20 siswa sekolah sepakbola PAS-ITN Kabupaten Malang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* siswa.

Hal terakhir yang serupa juga terdapat pada hasil penelitian Affandi (2014:53) yang menyatakan bahwa latihan kelincuhan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribble* anak usia 14 tahun di sekolah sepakbola Assyabaab Bangil Kabupaten Pasuruan.

Peran penting *dribbling* pada permainan sepakbola ialah untuk dapat menerobos dan mengacaukan pertahanan lawan dengan akselerasi dan sodoran umpan ke arah gawang lawan. Sesuai dengan pengertian *dribbling* menurut Mielke (2003:1) yaitu “keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar”.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola latihan *dribble* yang telah dilakukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang.

Saran

1. Hasil penelitian dapat digunakan oleh peneliti lain untuk memilih program latihan seperti yang telah digunakan khususnya pada aspek peningkatan kemampuan dan keterampilan.
2. Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw 82 Kota Malang, dengan selesainya skripsi ini diharapkan dapat dijadikan sebagai suatu bahan referensi agar pemain mampu melakukan gerakan menggiring bola yang baik dan benar dengan harapan untuk mencapai prestasi yang diinginkan.
3. Bagi peneliti lain, disarankan untuk mengembangkan penelitian serupa dengan menggunakan

model latihan yang lebih bervariasi.

Daftar Rujukan

- Affandi, Achmad. 2014. *Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribble Anak Usia 14 Tahun di Sekolah Sepakbola Assyabaab Bangil Kabupaten Pasuruan*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Aswito. 2013. *Meningkatkan Keterampilan Dribbling pada Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Kelincahan pada Siswa Kelas V SDN Inti No. 1 Lero*. Physical Education, Health And Recreation, 2 (6). (Online), (<http://download.portalgaruda.org>), diakses pada 20 Oktober 2017.
- Bompa, Tudor & Haff, Gregory.G. 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall/Hunth Publishing Company.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metode Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Dhuhary, Ainnur Adi. 2014. *Pengaruh Latihan Pliometrik Bervariasi terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dribbling Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK PGRI 7 Malang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Harsono, 2007. *Teori Dan Metodologi Pelatih*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hermanto, Hendrik. 2017. *Peningkatan Keterampilan Dribbling dan Passing dalam Permainan Sepakbola Melalui Bentuk Latihan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bogor Kabupaten Nganjuk*. (Online), (http://digilib.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0393.pdf), diakses pada 20 Oktober 2017.
- Lumintuarso, R. Dkk. 2007. *Teori Kepeatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Luxbacher, Joseph, A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mochtar, Andy, J. 2013. *Pengembangan Pola Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Kelompok Umur 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Gajayana Kota Malang*. Malang: PPs UM.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK.
- Nurhasan. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Subardi dan Setyawan Andri. 2007. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten: PT Intan Pariwara.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Percetakan PSSI.
- Utama, Andhi Zakariya. 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang
- Yudiana, dkk. 2010. *Dasar-dasar Perkembangan Motorik*. Malang: Universitas Terbuka.