

PENGARUH LATIHAN DRIBBLING SIRKUIT DAN METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR DRIBBLING PEMAIN SSB PUTRA GARUDA U-14 PEMALANG

Dedy Aris Setyawan

[@gmail.com](mailto:)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is a quantitative study with a quasi-experimental design and uses a "two-group post-test design". The population of all SSB Putra Garuda U-14 players and a sample of 16 players were taken using purposive sampling and ordinal matching techniques. The testing machine uses a short dribble test with a validity level of 0.735 and a confidence level of 0.861. The average result of the round dribbling practice before the test was 27.56 and after the test was 25.66 or in other words the speed increased by 7.4%, while the average result of the coaching group's dribbling practice was according to the medium game method or medium gain. the score before the test was 27.33 and after the test was 2.47 which is an increase of 3.2%. The results of the t-test for circuit training obtained sig. (bilateral) 0.001 and the dribbling game method obtained a sig. (bilateral) 0.011 The conclusion of this study was that there was an increase between before and after treatment with circuit dribbling and methodical dribbling exercises in improving the muscle dribbling technique skills of the U-14 Garuda Boys SSB Players. Hints for coaches can turn this drill into a variation on a drill to improve dribbling skills.

Keywords: circuit dribbling exercises and playing methods, dribbling, soccer..

Abstrak

Penelitian ini kuantitatif dengan gunakan quasi eksperimen dan menggunakan "two-group post-test design". Populasi seluruh pemain SSB Putra Garuda U-14 dan sampel sebanyak 16 pemain diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dan ordinal matching. Mesin pengujian menggunakan tes dribble pendek dengan tingkat validitas 0,735 dan tingkat kepercayaan 0,861. Rata-rata hasil latihan dribbling putaran sebelum tes adalah 27,56 menjadi setelah tes adalah 25,66 atau dengan kata lain kecepatan meningkat sebesar 7,4%, sedangkan rata-rata hasil latihan dribbling kelompok pembinaan menurut metode permainan medium atau medium gain. nilai sebelum tes adalah 27,33 dan setelah tes adalah 2,47 yang merupakan peningkatan sebesar 3,2%. Hasil uji-t untuk latihan rangkaian diperoleh nilai sig. (bilateral) 0,001 dan metode permainan dribbling diperoleh nilai sig. (bilateral) 0,011 Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada peningkatan antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan latihan circuit dribbling dan methodical dribbling dalam meningkatkan keterampilan teknik dribbling otot Pemain Putra Garuda SSB U-14. Petunjuk untuk pelatih bisa mengubah latihan menjadi variasi latihan keterampilan menggiring bola.

Kata kunci : latihan dribbling sirkuit dan metode bermain, dribbling, sepak bola..

PENDAHULUAN

Permainan olahraga memiliki kemampuan menembus berbagai komunitas yang memiliki batas suku, budaya, dan agama. Itulah mengapa sepak bola telah menjadi bagian nyata dari masyarakat. permainan satu lawan satu yang tujuannya adalah mencetak gol. Mengarahkan dan mengembangkan prestasi olahraga, salah satunya sepak bola. Banyak SSB telah didirikan di daerah dan kota pemda untuk membina dan mengembangkan bakat sepak bola. Tujuannya adalah untuk melatih pemain sepakbola berprestasi di tingkat regional, nasional dan internasional. yang digunakan untuk sepakbola diantaranya :Tembak dengan perubahan arah, lompat dan lompat, gerakan tubuh yang buruk dan gerakan penjaga gawang khusus. Teknik bola mengetahui cara berjalan (merasakan bola), mengoperbola(pass), menerima dan mengontrol bola, menggiring bola, mengarahkan bola (header), menembak (kick)., melempar bola (throw, catch the ball (slip) dan menjaga gawang (goal).

Dribbling sangat berperan untuk sepakbola. pengamat sepakbola yang mengklaim skill pemain bisa di nilai dari cara drible bola. Jadi, pemain sepak bola harus menguasai teknik dribbling, karena rata-rata pemain menggiring bola sebelum mentransfernya ke teknik lain, dan juga dengan keterampilan dribbling yang baik, Anda bisa mendapatkan permainan yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi peneliti menyimpulkan bahwa dribbling pemain belum maksimal hal ini terlihat pada pertarungan pemain SSB Putra Garuda U-14. Dia terus berjuang untuk mendapatkan bola saat dia menggiring bola, sehingga terlalu jauh bagi lawan untuk menerima bola begitu saja. Setelah dilakukan observasi, wawancara dengan pelatih mengungkapkan bahwa teknik dasar dribbling pemain masih kurang dan diperlukan variasi latihan yang lebih banyak lagi untuk meningkatkan kemampuan dasar pemain SSB Putra Garuda U-14 Pemalang. untuk itu judul yang diambil “Pengaruh latihan dribbling sirkuit dan metode bermain terhadap kemampuan teknik dasar dribbling pemain SSB Putra Garuda U-14 Pemalang ”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini eksperimen dengan desain *quasi eksperimen* dengan “two-group pretest-posttest design”. Populasi pemain SSB Putra Garuda U-14 dan sampel sebanyak 16 pemain dengan teknik purposive sampling. Alat uji menggunakan tes *short dribbling test* dengan tingkat validitas 0,735 dan reliabilitas 0,861.

TEKNIS ANALISIS DATA

Mengingat sifat datanya, analisis data menggunakan cara sampel berpasangan (rerata), std.deviation, uji keseragaman, ujinormalitas, dan uji-t dan dihitung dengan SPSS 23..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan *Dribble sirkuit*

Tabel 4.1 Deskriptif data *dribbling* sirkuit

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	27,56	25,66
2	Median	26,45	25,02
3	Skor tercepat	24,33	23,68
4	Skor terlambat	32,87	30,28
5	Standar deviasi	2,75	2,26

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.2 Pengkatgeorian latihan *dribbling* sirkuit

No	Interval (detik)	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	<23,04	0	0	0%	0%	Sangat baik
2	23,05-25,07	1	4	12,5%	50%	Baik
3	25,08-27,10	4	2	50%	25%	Cukup
4	27,11-29,13	2	1	25%	12,5%	Kurang
5	>29,14	1	1	12,5%	12,5%	Sangat Kurang
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

2. Latihan *Dribble Metode Bermain*

Tabel 4.3 Deskriptif data metode bermain

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	27,33	26,47
2	Median	26,87	25,89
3	Skor tercepat	25,11	24,68
4	Skor terlambat	30,43	29,79
5	Standar deviasi	2,07	1,88

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel 4.4 Pengkategorian latihan *dribbling* metode bermain

No	Interval (detik)	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
1	< 25,07	0	0	0%	0%	Sangat baik
2	27,10 – 25,08	0	2	0%	25%	Baik
3	29,13 – 27,11	4	4	50%	50%	Sedang
4	33,16 – 29,14	2	1	25%	12,5%	Kurang
5	>33,16	2	1	25%	12,5%	Kurang sekali
Jumlah		8		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

3. Hasil Kedua Kelompok

Tabel 4.5 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest dribbling</i> sirkuit	27,56	7,4%
<i>Postest dribbling</i> sirkuit	25,66	
<i>Pretest dribbling</i> metode bermain	27,33	3,2%
<i>Postest dribbling</i> metode bermain	26,47	

Sumber : hasil penelitian (2023)

Menurut data diatas ada peningkatan kemampuan teknik dasar dribbling pemain SSB Putra Garuda Pemalang U-14 dengan dribbling sirkuit lebih tinggi dengan hasil 7,4% di bandingkan dengan peningkatan kecep kemampuan teknik dasar dribbling dengan Latihan dribbling metode bermain dengan hasil 3,2%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan peningkatan hasil setelah dilakukan latihan orbital yang menghasilkan mean atau rata-rata hasil pre test menjadi 25,56 meningkat sebesar 1,9 sehingga meningkat sebesar 7,4%. Peningkatan tersebut terjadi setelah ia mendapatkan pelatihan dribbling berbasis permainan, dengan skor rata-rata atau median dari 27,33 pada pre-test menjadi 26,47, sehingga terjadi peningkatan 3,2% pada pelatihan jalur dibandingkan kelompok pelatihan dribbling berbasis permainan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil disimpulkan ada peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain SSB Putra Garuda Pemalang U-14 pada kelompok latihan *dribbling* sirkuit lebih besar dan signifikan dibandingkan dengan peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling* pemain SSB Putra Garuda Pemalang U-14 pada kelompok latihan *dribbling* metode bermain. Saran untuk pelatih bisa diberi latihan *dribble sirkuit* dan latihan *dribble* metode bermain untuk variasi metode latihan untuk meningkatkan *dribble* pemainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Herdiansyah, W., & Nurasyifa, W. (2010). *Mari Belajar Sepak Bola*. Bogor: PT Regina Eka Utama.Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Rahmani, M. (2014). *BUKU SUPER LENGKAP OLAHRAGA*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Saleh, S. (2015). pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada siswa putra SMK N 3 Paguyaman.. *Skripsi, 1*(832410076).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Undang-undang sistem pendidikan nasional. (2003). 38.