

## PENGARUH LATIHAN VARIASI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA PEMAIN SSB BARACUDA SEMARANG

Azis Setiawan

Email: [setiawanazis862@gmail.com](mailto:setiawanazis862@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

Azis Setiawan "The Effect of Variety Training to Improve Dribbling Ability in the Football Game of SSB Baracuda Semarang Players". One of the important techniques that soccer players need to learn is dribbling. This study aims to determine the effect of variation training on dribbling ability in soccer games on SSB Baracuda players. This research method is an experimental method, with a one group pretest posttest design. Using purposive sampling technique as many as 20 SSB Baracuda Semarang players became the sample of this study. The test instrument used to measure dribbling ability is valid and reliable. Data were analyzed statistically parametrically using the Paired Sampe T-Test test. The results of the research on Baracudda soccer players before the variation of training obtained an average value of 19.65 ( $SD = 1.14$ ), so there is a significant difference in dribble ability between before and after being given variations ( $M = 18.88$ ,  $SD = 1.33$ ),  $t(19) = 4.370$ ,  $p < 0.001$ ). The mean difference of 0.76 was obtained, meaning that the increase in dribble ability of soccer players was 3.89%. Conclusion: There is an effect of variation training to improve dribbling ability in soccer games of SSB Baracuda Semarang players. Suggestion: training variations need to be applied for trainers to reduce boredom in training so that physically and mentally players are maintained.

Keywords: Variation training; Dribbling ability

### **Abstrak**

Azis Setiawan "Pengaruh Latihan Variasi Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Sepak Bola Pemain SSB Baracuda Semarang". Salah satu teknik penting yang perlu dipelajari pemain sepak bola adalah menggiring bola. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Baracuda. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 pemain SSB Baracuda Semarang menjadi sampel penelitian ini. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola telah valid dan reliabel. Data dianalisa secara statistik parametrik memakai uji *Paired Sampe T-Test*. Hasil penelitian pada pemain sepak bola Baracudda sebelum adanya variasi latihan diperoleh nilai rata-rata sebesar 19,65 ( $SD=1,14$ ), jadi terdapat perbedaan signifikan kemampuan *dribble* antara sebelum dan setelah diberikan variasi ( $M = 18,88$ ,  $SD = 1,33$ ),  $t(19) = 4,370$ ,  $p < 0,001$ ). Diperoleh *mean difference* sebesar 0,76, artinya diperoleh peningkatan kemampuan *dribble* pemain sepak bola sebesar 3,89%. Simpulan ada pengaruh latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepakbola pemain SSB Baracuda Semarang. Saran: variasi latihan perlu diterapkan bagi pelatih untuk mengurangi kebosanan pemain dalam latihan sehingga secara fisik dan mental pemain tetap terjaga.

**Kata kunci:** Latihan variasi; Kemampuan dribbling

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang menggunakan seluruh bagian tubuh untuk bergerak dengan tujuan untuk memperoleh Kesehatan dan kebugaran. Selain untuk

memperoleh kebugaran olahraga juga bertujuan untuk menjalin persaudaraan, rasa empati dan juga solidaritas yang tinggi. Menurut Dani Wahyuno (Wahyuno, 2014, p. 1) dalam penelitiannya, Melalui olahraga, orang dapat saling memahami satu sama lain dan mengembangkan sikap tanpa pamrih dan persatuan. Selain meningkatkan kesehatan fisik dan mental, olahraga juga dapat membuat seseorang menjadi pribadi yang lebih baik. Olahraga adalah kegiatan yang tidak asing lagi di Indonesia; dengan kata lain, olahraga dipraktikkan secara luas dan sudah mendarah daging di negara ini. Ada banyak cabang olahraga yang sudah terkenal dan sudah merasuk kedalam jiwa masyarakat Indonesia. Diantaranya adalah sepak bola, basket, voli, takraw, dan sebagainya. Namun dari banyaknya cabang olahraga berkembang di Indonesia, olahraga yang paling digemari dan diminati oleh warga Indonesia adalah sepak bola. Karena permainan yang mudah dan sederhana, sepak bola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari (Ibrahim, 2014). Hampir semua warga Indonesia menyukai olahraga ini, ditambah lagi Indonesia tahun 2023 ini bisa mendapatkan medali emas di ajang seagame Cambodia setelah 32 tahun puasa juara. Oleh karenanya seluruh masyarakat Indonesia merasa bangga dan makin cinta akan olahraga yang satu ini.

Sepak bola sebagai olahraga permainan tim banyak dicintai dan diminati masyarakat Indonesia baik laki-laki ataupun perempuan. Hal ini bisa dibuktikan karena hampir setiap sudut di daerah Indonesia terdapat lapangan sepak bola baik di kota maupun di desa. Dengan adanya lapangan sepak bola banyak maka sudah dapat dipastikan banyak orang yang gemar bermain sepak bola. Sepak bola termasuk permainan tim di mana setiap kelompok berisi 11 orang yang memainkannya Menurut penelitian Wahyuno (2014) (Gumilang, 2015, p. 58) satu regu sepak bola terdiri dari 11 pemain, termasuk penjaga gawang.

Seorang pemain sepak bola harus memiliki dan mahir dalam sejumlah keterampilan dasar. Keterampilan dasar yang diperlukan untuk melakukan gerakan dalam pertandingan sepak bola dikenal sebagai teknik dasar. Sepak bola terdiri dari beberapa teknik dasar seperti menendang, menyundul, merampas, menggiring, lemparan ke dalam, menjaga gawang, dan menghentikan atau mengontrol. Seseorang yang bermain sepak bola dapat memaksimalkan penguasaan permainan mereka dan mengurangi kesalahan dengan mempelajari taktik dasar.

Menurut Timo Scheunemann dalam Alfanda (2018), seorang pemain sepak bola dapat berhasil jika memiliki empat karakteristik: disiplin, latihan, keberuntungan, dan sifat genetik atau keturunan. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan permainan sepak bola adalah ketika seorang pemain tersebut sudah menguasai kemampuan gerak dasar permainan sepak bola. Singkatnya, kurangnya kemampuan gerakan dasar akan menghalangi seorang pemain untuk mengejar karier di bidang olahraga dan membuat pencapaian level performa yang tinggi menjadi lebih menantang. Dengan begitu, penanaman gerakan dasar dalam permainan sepak bola harus dilakukan sejak dini. Gerakan dasar sepak bola seperti menggiring bola adalah salah satu yang perlu dipelajari.

Menurut pandangan Danny Mielke (2007: 1), seperti yang dikutip dalam penelitian Hanggarjita (2016), harus memiliki kontrol atas bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap-siap untuk menembak atau mengoper, seorang pemain harus mampu menggiring bola. Keterampilan dasar yang penting dipelajari pemain adalah menggiring bola. Menggiring bola pada dasarnya didefinisikan sebagai memproses atau mengontrol bola sambil berjalan, melakukan perjalanan ke semua area lapangan, atau menjelajahi lapangan. Mendribble atau menggiring bola sebagai upaya mengendalikan bola dengan gerakan untuk memindah dari satu tempat ke tempat lain. Menendang atau menyentuh bola dengan ringan untuk memindahkannya ke lokasi yang berbeda tanpa berhenti di tempat yang sama disebut menggiring bola. Dalam pertandingan sepak bola yang sesungguhnya, ada tiga metode untuk menggiring bola: menggunakan punggung kaki, bagian luar kaki, dan bagian dalam kaki. Seorang pelatih atau pembina yang dapat membenarkan dan memandu setiap gerakan jelas diperlukan agar seseorang dapat memahami pendekatan-pendekatan ini. Oleh karena itu,

untuk mengoptimalkan perolehan keterampilan dasar sepak bola, instruksi ini perlu dimulai sejak dini. Saat ini, anak-anak yang tertarik dengan sepak bola dan memiliki bakat dapat pergi ke salah satu dari sekian banyak Sekolah Sepak Bola (SSB), yang merupakan pilihan yang bagus.

Sekolah Sepak Bola atau yang sering disebut dengan SSB adalah wadah untuk mencari dan mendidik anak-anak usia dini agar memiliki kemampuan bermain sepak bola dengan baik. Dengan adanya SSB maka pembinaan sepak bola akan berjalan dengan baik. Selain itu SSB juga berguna sebagai batu loncatan anak dengan kemampuan serta minat terhadap sepak bola. Tujuan utama Sekolah Sepak Bola (SSB) adalah untuk menghasilkan atlet dengan keterampilan dan kompetensi yang kuat. Mengingat iklim saat ini, banyak anak yang sangat tertarik untuk mengikuti Sekolah Sepak Bola (SSB), maka ini adalah salah satu tindakan yang lebih baik untuk dilakukan. Selain itu, orang tua di dunia saat ini sangat mendukung anak-anak mereka menghadiri sekolah sepak bola (SSB). Dengan mempertimbangkan bahwa sekolah sepak bola adalah Landasan prestasi sepak bola Indonesia yang dapat memasok pemain bagi klub-klub yang kurang mampu, ini adalah perkembangan yang sangat positif. Karena pemain dari Sekolah Sepak Bola kami akan dilirik oleh klub-klub besar, dan jika mereka terus berkembang, mereka akan dibawa ke tingkat nasional.

Berdasarkan observasi yang sudah dilakukan SSB Baracuda merupakan salah satu SSB yang masih aktif melakukan pelatihan sampai sekarang. System latihan yang diterapkan belum menggunakan system variasi sehingga system latihan yang diterapkan dalam SSB ini terkesan membosankan dan kurang variatif. Setelah melakukan observasi terkait dengan system latihannya peneliti juga melakukan pretest kemampuan dribbling pemain SSB Baracuda. Setelah dilakukan pretest dribbling hasil yang diperoleh kurang memuaskan dan belum bisa dikatakan baik. Maka darisituilah peneliti tertarik untuk menerapkan system latihan variasi guna untuk membuktikan jika model latihan variasi memiliki pengaruh yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Melihat kondisi tersebut di atas dan fungsi Sekolah Sepakbola (SSB) yang sangat penting, maka penulis ingin melakukan penelitian di Sekolah Sepakbola (SSB) Baracuda, sebuah SSB yang terletak di wilayah Semarang. SSB Baracuda adalah sekolah sepak bola dibawah asuhan Brimob Srandol. SSB Baracuda bertempat di lapangan marko brimob srandol, Jl. Rasamala Bar. I No.171, Srandol Wetan kota Semarang. SSB ini memiliki system kepengurusan yang sangat baik serta pembinaan yang cukup maksimal. Disini diajarkan teknik bermain sepak bola mulai dari usia dini. SSB Baracuda ini merupakan wadah untuk anak-anak yang memiliki minat dengan sepak bola untuk mencapai prestasi yang tinggi atau maksimal. Meskipun demikian prestasi dari SSB Baracuda ini belum bisa dibilang maksimal, karena kemampuan dribbling dari para pemain SSB Baracuda masih belum bisa dikatakan sangat baik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Baracuda, ditemukan program Latihan yang kurang efektif diterapkan oleh pelatih. Kurangnya variasi metode Latihan yang diterapkan oleh pelatih dilapangan, sehingga penulis ingin mencari solusi dengan mengambil penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola pada Permainan SSB Baracuda”.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian eksperimental pretest-posttest digunakan dalam penelitian ini. *Purposive sampling* adalah metode yang digunakan, dan 20 pemain terpilih SSB Baracuda Semarang sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan alat tes dribbling yang valid dan reliabel. *Paired Sample T-Test* digunakan untuk melakukan analisis statistik parametrik terhadap data penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Tingkat Kemampuan Dribbling

Tabel 1 Rangkuman Data Pretest dan PostTest Kemampuan Dribble

	Macam Test	
	<i>Pre test</i>	<i>Post Test</i>
n	20	20
Mean	19,65	18,88
SD	1,14	1,33
Minimum	17,91	17,01
Maksimum	21,73	22,32

Hasil penelitian pada tes awal (*pre test*) tanpa variasi latihan, dari 20 orang diperoleh nilai rata-rata sebesar 19,65 ( $SD=1,14$ ) dengan nilai minimal 17,91 dan maksimal sebesar 21,73. Hasil penilaian setelah pemberian variasi latihan (*post test*) dari 20 orang diperoleh nilai rata-rata 18,88 ( $SD= 1,33$ ) dengan nilai minimal 17,01 dan nilai maksimal 22,32, sehingga disimpulkan variasi latihan memiliki nilai rata-rata kemampuan *dribble* bola lebih baik daripada sebelum diberikan variasi latihan.

### Pengaruh Latihan Variasi terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain SSB Baracudda

Tabel 2 Uji Perbedaan Kemampuan Dribbling

Treatment	Mean sebelum Treatment	Mean sesudah Treatment	Beda Mean	SD	t	Sig (p)	Keterangan
Variasi Latihan	19,65	18,88	0,76	0,78	4,370	<0,001	Signifikan

Nilai rata-rata 19,65 ( $SD = 1,14$ ) diperoleh dari penelitian terhadap para pemain sepak bola Baracudda sebelum dilakukannya variasi latihan shuttle run, zig-zag run, dan latihan drill tiga sudut. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan menggiring bola para pemain sebelum dan sesudah menerima jenis latihan ini ( $M = 18,88$ ,  $SD = 1,33$ ),  $t(19) = 4,370$ ,  $p < 0,001$ ).

### Efektifitas Latihan Variasi untuk meningkatkan dribbling pemain SSB Baracudda

Efektifitas latihan variasi untuk meningkatkan dribbling pemain sepak bola Baracudda dapat dilihat dari nilai *mean difference* atau perbedaan rata-rata tingkat kemampuan dribbling pemain sebelum dan sesudah latihan. Hasil penelitian diperoleh *mean difference* sebesar 0,76, sehingga diperoleh peningkatan kemampuan dribble pemain sepak bola sebesar 3,89%. Hal ini berarti pelatihan variasi latihan dapat memberikan peningkatan kemampuan dribble pemain sepak bola sebesar 3,89% dibandingkan sebelum diberikan variasi latihan.

Hasil penelitian menunjukkan variasi latihan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan dribble pemain sepak bola Baracudda. Variasi latihan tersebut meliputi latihan *shuttle run*, *zig-zag run* dan latihan *three corner drill*. Menurut Harsono yang dikutip oleh Sandhi & Budiwanto (2017, p. 11)(2017, p. 11) menjelaskan variasi latihan yang dirancang dan dilaksanakan secara terampil mampu mempertahankan kemampuan olahraga baik fisik maupun mental sedemikian rupa sehingga sedapat mungkin menghindari kelelahan atlet. Sangat bagus jika pemain dapat melakukan variasi latihan, karena dengan mempelajari variasi latihan, pemain menjadi bersemangat dalam berlatih dan mau belajar.

Pelatihan adalah kegiatan bagi setiap atlet dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan, teknik yang digunakan dalam permainan, serta kesehatan fisik dan mental.

Latihan yang monoton menyebabkan kejenuhan di kalangan siswa, sehingga perlu mengemas latihan dalam suasana yang menyenangkan, yang berorientasi pada pencapaian tujuan bersama. Pelatih lebih memilih beberapa bentuk latihan saat menyampaikan materi pembelajaran. Namun, penyampaian tersebut belum tentu memberikan suasana yang menyenangkan dan mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar. Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa latihan bervariasi dalam latihan *shuttle run*, *zig-zag run* dan latihan *three corner drill* dapat meningkatkan keterampilan dasar, yaitu kemampuan dribble sepak bola. Latihan *shuttle run*, *zig-zag run* dan latihan *three corner drill* merupakan salah satu variasi latihan kelincahan yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan dribble pemain sepak bola. Telah dibuktikan bahwa latihan variasi kelincahan bermanfaat bagi upaya peningkatan keterampilan menggiring bola.

Latihan *shuttle run* yang melibatkan perubahan arah secara tiba-tiba dapat digunakan untuk melatih kelincahan. Perubahan arah yang cepat saat menggiring bola sangat penting dalam permainan di lapangan; hal ini juga berfungsi sebagai taktik lawan untuk mencegah kita menggiring bola. Karena mereka terbiasa bergeser ke arah yang berbeda, para atlet selama latihan *shuttle run* menjadi terbiasa menggiring bola secara otomatis ketika ada pemain lawan yang menghadang dari depan.

Kemampuan pemain dalam menggiring bola akan sangat terpengaruh ketika latihan lari zig-zag dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, sebagaimana hal tersebut akan diuji karena pemain harus melewati rintangan di depannya ketika berlatih. Teknik latihan zig-zag run sangat bermanfaat bagi pengembangan bakat keterampilan individu dalam permainan sepak bola. Hal ini terlihat dari latihan lari zig-zag yang sering digunakan dalam pertandingan sepak bola, yang meliputi gerakan memutar dan berbelok yang memudahkan kontrol bola melewati rintangan yang ditimbulkan oleh lawan. Seorang pemain sepak bola harus lincah agar dapat menggiring bola dengan cepat dengan mengubah arah karena lawan akan menghadang dari segala penjuru. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mudah menggiring bola dengan mengubah arah.

Latihan *three corner drill* melatih perubahan arah dengan cepat. Jika pemain terbiasa mengubah arah dengan cepat, mereka akan menjadi otomatis dalam menggiring bola ketika pemain lawan menghadang dari segala arah.. Hal ini akan berpengaruh pada pemain saat menggiring bola. Dalam permainan yang sebenarnya, menggiring bola berfungsi sebagai taktik yang digunakan oleh lawan untuk menghentikan aksi kita menggiring bola dengan cepat ke satu arah. Para pemain tidak hanya terbiasa mengarah ke satu arah selama latihan tiga sudut dan latihan delapan lari, sehingga mereka tidak akan mengalami kesulitan untuk mengontrol bola saat mengubah arah kehilangan bola atau apa pun, misalnya. Sebagai hasilnya, untuk mengasah teknik menggiring bola maka pendekatan latihan *three corner drill* sangat baik.

Seiring berjalannya latihan dengan variasi latihan ini, pemain harus mengembangkan otot-otot kaki dan mampu melakukan berbagai gerakan untuk melatih kecepatan dan kelincahan serta koordinasi kaki yang baik. Secara tidak langsung, siswa dipandu dan diarahkan untuk melakukan latihan yang dapat menghapuskan kebosanan namun tidak mengurangi hakikat dari tujuan pembelajaran. Hasil penelitian pada pemain sepak bola Baracudda sebelum adanya variasi latihan *shuttle run*, *zig-zag run* dan latihan *three corner drill* diperoleh nilai rata-rata sebesar 19,65 ( $SD=1,14$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa Kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah menyelesaikan tiga latihan latihan sudut, lari zig-zag, dan variasi shuttle run berbeda secara signifikan ( $M = 18,88$ ,  $SD = 1,33$ ),  $t(19) = 4,370$ ,  $p < 0,001$ ).

Sepaham dengan penelitian Prayoga et al., (2022) menyatakan bahwa latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepakbola. Penelitian Fitri Alchonity V (2021) juga menyatakan bahwa ada peningkatan variasi latihan salahsatunya seperti latihan zigzag

terhadap kemampuan dribbling dalam olahraga sepak bola. Melalui variasi latihan mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola, sehingga dengan pergerakan bola yang sangat cepat, para pemain diharapkan dapat menggiring bola dengan cepat dan akurat.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan penelitian ini adalah:

1. Latihan variasi tidak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain SSB Baracuda.
  2. Latihan variasi lebih efektif untuk meningkatkan *dribbling* pemain SSB Baracudda.
- Diharapkan bahwa temuan studi ini yang menemukan latihan variasi mampu meningkatkan kemampuan dribbling pemain akan menjadi model alternatif pelatih melakukan pelatihan dengan model latihan sama kepada pemain untuk menghindari kebosanan pada pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfanda, R., & Ma, J. J. (2018). Halal Tourism: An Empirical Examination of Tourist Motivation in Aceh. *Management*, 3(10), 21–38.
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan terhadap Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur. *Dharmas Hournal of Sport*, 1(1), 1–5.
- Gumilang, J. F. (2015). *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang Tahun 2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Hanggarjita, H. W. (2016). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kalasan Effect Of Exercise Ball Feeling On Players Dribbling Skills Of Kalasan Football School*.  
[journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/download/4286/3941](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/download/4286/3941)
- Ibrahim, I. (2014). Pengaruh Latihan Juggling terhadap Kemampuan Mengontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Club Boca Jonior Sausu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(5).
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132.
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 25–40.
- Wahyuno, D. (2014). *Studi Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persatuan Sepak Bola Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu*. Universitas Bengkulu.