

Pengaruh Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola di SMP Negeri 1 Jarai

M. Heldian Dwi Tasti

Email: heldiandwi10@gmail.com

Universitas PGRI Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Berdasarkan jenis penelitiannya penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu kemampuan *dribbling*, dan variabel bebas yaitu kecepatan *dribbling*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One-Group Pretest – Posttest – Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan sampel berjumlah 32 orang. Instrument yang digunakan yaitu tes kemampuan *dribbling*. Hasil rata-rata tes awal 45,34 sedangkan rata-rata tes akhir 40,82. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dimana thitung lebih besar dari ttabel atau $3,388 > 1,695$ pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai masuk kategori baik

Kata Kunci: Kecepatan, *Dribbling* Bola

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of speed on soccer dribbling abilities in class VII students at SMP Negeri 1 Jarai. The method in this research is experimental research. Based on the type of research, this research is quantitative descriptive. The variables in this research are the dependent variable, namely dribbling ability, and the independent variable, namely dribbling speed. The research design used in this research is in the form of One-Group Pretest – Posttest – Design. The population in this study was all 32 class VII students. The sampling technique used a total sampling technique with a sample of 32 people. The instrument used was a dribbling ability test. The average initial test result was 45.34 while the average final test result was 40.82. Based on the results of t-test calculations where tcount is greater than ttable or $3.388 > 1.695$ at the 5% significance level, it shows that there is a significant influence of speed on soccer dribbling ability in class VII students at SMP Negeri 1 Jarai in the good category.

Keywords: Speed, *Dribbling* ball

Copyright © M. Heldian Dwi Tasti

Corresponding Author: Universitas PGRI Palembang

Email: heldiandwi10@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di dunia mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam dunia Pendidikan. Olahraga dan Kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena dengan berolahraga dapat mempengaruhi kesehatan jasmani maupun rohani. Kesehatan menjadi salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan juga sudah menjadi gaya hidup untuk menuju kehidupan yang sehat.

Bukan hanya di Indonesia di negara-negara lain pun setiap orang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas olahraga.

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan Pendidikan sebagai perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan Kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan *neuro muscular*, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial dan perkembangan intelektual (Bangun, 2016). Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan juga untuk untuk mengembangkan karakter siswa (Bangun, 2016)

Sepak bola merupakan permainan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu tim, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan bola (Mubarok & Mudzakir, 2020). Dalam cabang olahraga sepak bola faktor yang sangat menentukan keberhasilan adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar menjadi bekal awal untuk meningkatkan kemampuan para pemain kedepannya, teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan-pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan. (Rio et al., 2021)

Dribbling merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang. (Ambon, 2019). *Dribbling* (Menggiring Bola) merupakan salah satu teknik yang sangat besar perannya dalam permainan sepak bola digunakan untuk menguasai bola apada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap untuk melakukan operan atau tendangan kearah gawang lawan. (Rio et al., 2021)

Kecepatan merupakan kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola (Zaki Darma abcd et al. 2023). Hal serupa dikemukakan oleh (Ayu & EPerdima, 2022) bahwa kecepatan anggota tubuh seperti lengan, atau tungkai adalah penting guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti bola sepak, bola softball, raket tenis, cakram bola voli dan sebagainya. Kecepatan menggiring bola memiliki fungsi untuk melewati lawan untuk berlari membawa bola secepat mungkin agar tidak direbut oleh lawan dan juga sebagai penunjang untuk menembus peratanganan lawan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di pihak Sekolah SMP Negeri 1 Jarai, bahwa masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak bola terutama kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Kurangnya kemampuan siswa saat menggiring bola membuat siswa tidak bisa memberikan jarak dengan pemain lawan. Kemampuan *dribbling* yang ada pada siswa masih kurang sehingga bola dengan mudah diambil oleh pemain lawan dari kaki siswa. Lambatnya gerakan *dribbling* pemain menyebabkan bola cenderung lepas dari penguasaan pemian, dan tidak dapat dikontrol arah laju bola. Karena masih banyaknya siswa yang belum menguasai teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola siswa SMP Negeri 1 Jarai.

Menurut (Ayu & EPerdima, 2022) di dalam keterampilan *dribbling*, diperlukan latihan-latihan kondisi fisik untuk meningkatkan keahlian dalam menggiring bola. berlatih dengan menggunakan bola, dapat memenuhi sekaligus tiga fungsi yaitu Latihan tersebut dapat meningkatkan keahlian masing – masing, Apabila latihan itu juga mencakup gerakan maka biasanya latihan tersebut dapat sekaligus melatih kecepatan, Latihan yang dilakukan cukup lama dapat memperbaiki stamina.

Teknik menggiring bola adalah teknik dasar penting dan perlu dikuasai karena pemain dituntut berlari terus menerus membawa bola. menggiring bola dapat diartikan dengan dibawanya bola dengan kaki untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, serta menyelamatkan bola dari pemain lawan. (Nur

Fajrin et al., 2021). Menggiring bola dengan cepat diperlukan dalam situasi tertentu diantaranya menerima operan di daerah/ruang terbuka antara pemain tengah dan belakang lawan

METODE PENELITIAN

Variabel penelitian ini adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek penelitian (individu atau kegiatan) yang memiliki variasi tertentu antara objek dengan objek lainnya, kemudian dapat ditarik kesimpulannya didalam penelitian (Miftahul Janna, 2020). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan sedangkan Variabel terikat penelitian ini adalah kemampuan *dribbling*.

Populasi juga bisa dikatakan sebagai keseluruhan dari objek yang dilakukan peneliti baik itu orang, hewan, tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa. Di dalam penelitian ini populasi yang dipilih oleh peneliti adalah siswa kelas VII.1 di SMP Negeri 1 Jarai yang berjumlah 32 siswa.

Sampel adalah kelompok elemen yang peneliti selidiki secara langsung (Firmansyah et al., n.d.). Sampel merupakan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang kemudian dilakukan peneliti. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yang artinya teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.1 yang berjumlah 32 siswa

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Mubarak & Mudzakir, 2020) Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian adalah *One Group Pretest-Posttest* menurut *One Group Pretest-Posttest* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek. Dengan demikian, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data adalah Langkah yang paling utama dalam proses penelitian karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini, menggunakan instrumen tes kemampuan *dribbling*.

HASIL

Pada penelitian ini dilakukan selama 16 kali tatap muka dengan memberikan perlakuan berupa kecepatan *dribbling*. Sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diadakan tes awal, kemudian pemberian perlakuan dan tes akhir untuk melihat sampai sejauh mana kemampuan *dribbling* siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai. Kegiatan penelitian ini dilakukan dilapangan sepak bola yang biasa digunakan siswa bermain sepakbola.

Tabel 1. Hasil statistik pretest dan posttest

Pretest		Posttest	
Mean	45.34594	Mean	40.82688
Median	45.705	Median	39.59
Std deviation	5.128549	Std.deviation	5.53592
Minimum	35.72	Minimum	32.45
Maximum	54.31	Maximum	53.27
Sum	1451.07	Sum	1306.46
Range	18.59	Range	20.82

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dimana $t_{hitung} = 3,388$ sedangkan $t_{tabel} = 1,695$ karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $3,388 > 1,695$ pada taraf signifikan 5%, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga hipotesis alternative (H_a) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada Pengaruh Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai, diterima”.

Dari hasil analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa kecepatan dribbling mempunyai pengaruh terhadap kemampuan dribbling. Dilihat dari data tes awal rata-rata siswa mendapatkan nilai 45,34. Sementara setelah diterapkan latihan kecepatan dribbling terjadi perubahan dan peningkatan terhadap kemampuan dribbling. Hal ini bisa dilihat dari data tes akhir dijelaskan siswa mendapatkan nilai rata-rata 40,82 yang masuk dalam kategori baik dengan persentase 40,63%. Penggunaan latihan kecepatan dribbling merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan kemampuan dribbling yang dimiliki oleh seorang siswa serta dapat menunjang ketercapaian prestasi yang diharapkan oleh seorang guru atau pelatih. Mengacu dari penelitian ini, seorang siswa hendaknya menyikapi secara positif akan arti pentingnya latihan kecepatan dribbling. Dalam penelitian ini latihan kecepatan dribbling merupakan salah satu bentuk latihan yang cukup efektif untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan dribbling yang nantinya bisa digunakan dalam permainan yang sesungguhnya saat pertandingan.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan kecepatan dribbling dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dribbling siswa. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Jarai maka penulis menarik suatu kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu ada peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan latihan kecepatan dribbling dan juga dibuktikan dengan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Adapun t_{hitung} adalah 3,388 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% adalah 1,695. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan dribbling pada siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan kecepatan dribbling masuk kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Rio, T., Utomo, P., Sudarmono, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Dribble Zig-zag Dan Dribble T Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Di SSB PUMA History Article* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Ambon, P. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskersek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*
- Zaki Darma abcd, I., Fernando abce, R., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). *Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler The contribution of agility and speed to football dribbling abilities: A correlation study of extracurricular students* (Vol. 1, Issue 1)

- Ayu, N., & E. Perdima, F. (2022). Hubungan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa SMP Negeri 08 Lebong. In *Educative Sportive-EduSport* (Vol. 2022, Issue 3)
- Nur Fajrin, S., Suci Mahayati, D., Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, P., Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F., & Pusat Otak Nasional, R. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. In *Indonesian Journal of Physiotherapy* (Vol. 1, Issue 1).
- Milliah, H., & Suryana, H. (2020). Pengaruh Kualitas Pelayanan Karyawan Terhadap Kepuasan Konsumen. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*.
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (n.d.). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>