

Model Latihan *Dribble* Sepakbola untuk Pemula

Herman Syah¹, Subakti², Nurdin³

¹ Program Studi Pend. Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Email: hermansyahikipmataram@gmail.com

ABSTRACT

The research objective was to create an effective model in the development of dribble training in soccer for beginners. This development research uses a research and development model approach or Research and Development (R&D) from Brog and Gall. The number of samples for the small group trial was 24 players and the large group used 30 players with the technique (purposive random sampling). The results showed that the dribble training model in the small group trial stage stated that the product developed could be done but with the trainer's instructions or still under guidance. Meanwhile, the results of large group trials state that the product developed can be applied and accepted by athletes without any difficult guidance or testing. In the development product effectiveness test, it shows that there is a difference between the pretest and posttest after being given treatment of 4.29167. Meanwhile, the very strong contribution and relationship of dribble training to the ability to dribble was 65.93%. t-test obtained a number of 12.708 df = 23 and a p-value = 0.000 < 0.05, which means that there is a very significant difference between before and after the dribble training model treatment, dribble combination passing, and dribble combination shooting. Thus, the development of a dribble model item combination of passing and shooting is feasible and can be used in football

Keywords: Training Model, Dribble, Soccer.

Tujuan penelitian adalah untuk membuat model yang efektif dalam pengembangan latihan *dribble* pada cabang olahraga sepakbola bagi pemula. Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan model penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* dari Brog dan Gall. Jumlah sampel untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 24 pemain dan kelompok besar menggunakan 30 pemain dengan Teknik (*purposive random sampling*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *dribble* pada tahap uji coba kelompok kecil dinyatakan bahwa produk yang dikembangkan dapat dilakukan akan tetapi dengan instruksi pelatih atau masih dalam pembimbingan. Sedangkan pada hasil uji coba kelompok besar menyatakan bahwa produk yang dikembangkan sudah dapat diterapkan dan diterima oleh atlet tanpa adanya pembimbingan atau ulangan yang menyulitkan. Pada uji efektifitas produk pengembangan menunjukkan adanya selisih antara pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan sebesar 4.29167. Sedangkan kontribusi dan hubungan yang sangat kuat latihan *dribble* terhadap kemampuan menggiring bola sebesar sebesar 65.93%. uji-t didapatkan angka sebesar 12,708 df = 23 dan nilai p-value = 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *dribble*, *dribble* kombinasi *passing*, dan *dribble* kombinasi *shooting*. Dengan demikian, pengembangan item model *dribble* kombinasi *passing* dan *shooting* layak dan dapat digunakan dalam sepakbola

Kata Kunci: Model latihan, *Dribble*, Sepakbola.



PENDAHULUAN

Olahraga sebagai sebuah aktivitas fisik yang menjanjikan manfaat bagi pelakunya, yakni tercapainya intensitas kesegaran jasmani dan bahkan kesegaran rohani. Ini selaras dengan hakikat olahraga secara tepat tercapai dalam kata-kata mutiara berasal dari Seneca, seorang ahli dan guru dari Nero yang menyatakan: *Oran dum es ut sit "Mens Sana In Corpora Sano"*. Kata-kata Seneca kiranya ditafsirkan secara bebas mempunyai pengertian bahwa menyehatkan jasmaniah dengan latihan-latihan, sebagai jalan untuk mencegah timbulnya pikiran-pikiran yang tidak sehat membawa orang kepada perbuatan-perbuatan yang tidak baik (Noerbai, 2000). Hal ini memberikan penguatan bahwa olahraga dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesegaran dan kesehatan baik secara jasmani maupun rohani, jika dilakukan dengan metode dan prinsip keolahragaan yang baik dan benar.

Permainan sepakbola memiliki bermacam teknik yaitu, *shooting* (menembak), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul), *control* (menguasai), *long pass* (melambungkan), dan *dribble* (menggiring) serta teknik penjaga gawang. Teknik merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari kemampuan multilateral gerak. *Dribble* adalah salah satu tehnik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Sejalan dengan pendapat Subekti, Supriyadi, Kinanti dalam jurnal yang diterbitkan yang berjudul "*Latihan Dribble Terhadap Kecepatan Dribble Pada Pemain U14-U15 SSB Unibraw 82 Kota Malang*". Untuk itu, penguasaan teknik dasar adalah kunci utama untuk seorang pemain sepakbola. Teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola menurut Saputro, Y. D. et al. (2018). adalah "*menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring (dribble), 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.

Dribble merupakan kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari hadangan lawan dan untuk mengatur tempo permainan. Tanpa kemampuan *dribble* yang baik maka seorang pemain akan terlihat sebagai seorang pemain yang baru pandai bermain sepak bola. *Dribble* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman bermain yang dimiliki, semakin lama seseorang berlatih tentunya kemampuannya juga akan semakin baik. Perkenaan kaki terhadap bola juga menentukan keberhasilan *dribble* karena perkenaan kaki yang benar dengan bola akan memudahkan pesepakbola bergerak dengan cepat. Setelah itu pandangan yang tidak hanya melihat ke bola tapi kesegala arah juga akan membuat pesepakbola mampu melakukan *dribble* semakin bermanfaat dengan bergerak menjauhi lawan. Dan *dribble* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik seperti keseimbangan dan kecepatan serta aspek psikologi seperti percaya diri dan motivasi.

pengembangan adalah suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan teknis, teoritis, konseptual dan moral karyawan sesuai dengan kebutuhan pekerjaan/jabatan melalui pendidikan. Dalam hubungan ini, Sukintaka mendefinisikan pengembangan sebagai berikut: "pengembangan mengacu pada masalah staf dan personel adalah suatu proses pendidikan jangka panjang menggunakan suatu prosedur yang sistematis dan terorganisasi dengan belajar pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan umum".

Secara umum pengembangan mempunyai arti pertumbuhan, perubahan secara perlahan, dan perubahan secara bertahap. Seels & Richey dalam Hariyoko mengatakan bahwa perkembangan berarti proses menghasilkan bahan-bahan pembelajaran. Sedangkan dalam fungsi dan penerapannya pengembangan merupakan salah satu bentuk atau model penelitian yang relevan dan dapat selalu digunakan dibidang pengembangan, Penelitian dan pengembangan adalah model penelitian yang digunakan untuk mengatasi kesenjangan tersebut.

Borg and Gali dalam Zago, et al. (2014) mengemukakan bahwa *research and development is a powerful strategy for improving practice*. Produk dimaksud meliputi tiga pokok yakni (1) produk tersebut meliputi baik perangkat keras maupun perangkat lunak, (2) produk merupakan produk baru atau bahkan modifikasi dari produk yang sudah ada, (3) produk benar-benar bermanfaat bagi pengembangan model latihan

Model latihan dapat mengacu pada potret dari latihan sehingga produknya merupakan *blue- print* dari latihan itu sendiri. Di sisi lain latihan mengacu pada bagaimana mengembangkan cara-cara melakukan latihan sehingga produk dari latihan tersebut tidak bias, berkualitas dan sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri.

Menurut Sukadinata (2005) bahwa penelitian pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut selanjutnya dikatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

Dwiyogo (2004) menguraikan langkah dari proses pengembangan produk adalah analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Ketiga langkah tersebut menunjukkan urutan waktu dan kegiatan. Penelitian pengembangan merupakan pendekatan penelitian yang dihubungkan pada kerja rancangan dan pengembangan serta memiliki tujuan untuk pengembangan dalam perancangan kebuguhan lingkungan, perumusan kurikulum, dan penaksiran keberhasilan dari pengamatan dan pembelajaran dan, secara serempak, mengusahakan untuk berperan dalam pemahaman fundamental ilmiah.

Dalam permainan sepakbola terdapat banyak gerakan seperti lari, lompat, loncat, menendang menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan-gerakan tersebut terangkai dalam suatu pola gerak. Jika dilihat dari gerak dan ketrampilan dasar terdapat tiga ketrampilan diantaranya: a) Lokomotor, pada permainan sepakbola ada gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, meloncat atau melompat, gerakan tersebut diatas termasuk kedalam gerak lokomotor. b) Non Lokomotor, dalam bermain sepakbola ada gerakangerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk dan lain sebagainya. c) Manifulaif dalam sepak bola adalah gerakan-gerakan menedang, menggiring, menyundul, lemparan kedalam (Soekatamsi, 1984) gerakan-gerakan bermain sepakbola terdapat pola gerak yang bersifat dominan. Pola gerak dominan inilah yang menjadi ciri khas dari permainan sepakbola. Seperti lari ke berbagai arah untuk mengikuti irama permainan, meloncat atau melompat pada saat menyundul bola, merampas bola, menangkap bola, menendang, menggiring merupakan gerak-gerak dominan dalam permainan sepakbola.

Kemampuan dribbling bola dengan berbagai bentukgaya dan caranya akan membuat seorang pemain terlihat sebagai hal yang berbeda saat atlet yang satu melaksanakan jika dibandingkan dengan atlet lain. Tes kelincahan lari untuk tingkat kecepatan tubuh dalam mengubah arah dan posisi secara cepat dan cepat menggunakan dua buah garis batas berjarak 6 meter dan *stop watch* (Widiastuti, 2011). Ada kaitannya dengan keterampilan melindungi bola sering digunakan dalam kaitannya dengan ketrampilan dribbling untuk melindungi bola dari lawan yang mencoba merebutnya. Melindungi Bola adalah cara untuk menjaga bola ketika kamu berada dalam tekanan (Clive Gifford, 2007).

Desain pengembangan model latihan *dribbling* pada atlet pemula adalah sebagai berikut:

Drible Accurasi 1

Tujuan: Melatih menerebling bola dengan cepat dan terarah dalam satu tekanan

Kategori : Kelompok, Waktu : 10-15Menit,

Pelaksanaan: Menempatkan pemain dalam area permainan. Pemain bola bermain seperti pada sepak bola umaumnya. Satu tim memainkan bola dengan mengumpan kearah rekannya dan mendapatkan angka dengan mengumpan bola kearah temannya. Dan mereka juga harus bergerak dalam kelompok kecil. Tempatkan masing-masing satu gawang diujung area permainan, gol yang berhasil diciptakan lewat tendangan bernilai 3 angka sedangkan dari upan atau operan bernilai 1 angka.

Drible Accurasi 2

Tujuan: Berlatih komunikasi, gerak tanpa bola, dan menempatkan posisi untuk mencetak gol.

Kategori: Kelompok, Waktu: 15-20 Menit,

Pelaksanaan: Buatlah area permainan dengan pancang-pancang krucut dan berilah tanda untuk gawang disetiap ujungnya. Berilah nomor-nomor pada setiap pemain dari no 1-5 pemain (jika pemain lima lawan lima) nomor yang disebutkan itulah pemain yang menendang. Tantang pemain untuk dua kalisentuhan.

Drible Accurasi 3

Tujuan: Melatih kemampuan menggiring, mengumpan dari kaki ke kaki dalam penguasaan bola

Kategor: Kelompok, Waktu: 2-5Menit,

Pelaksanaan: Dua tim atau kelompok ini salah satu tim menguasai bola dengan maksud untuk mencetak angka. Dengan cara melewati sebuah kun dengan cara mengumpan

Drible Accurasi 4

Tujuan: Melatih kecepatan menggiring, kecepatan *passing* dan kecepatan lari.

Kategor : Kelompok, Waktu : 2-5Menit,

Pelaksanaan: Permainan ini dilakukan ditengah lapangan dengan menempatkan kun sejajar dengan jarak 20 meter, mainkan bola seperti main biasa, 4 pemain di buat menjadi pemain A, B, D dan D, masing-masing sejajar di dua sudut menggunakan dua bola. A dan C secara serempak mendrible bola sampai di kun. A dan C melakukan *passing* dan *passing* yang dilakukan oleh A diterima oleh D dan *passing* dari C di terima oleh B. kemudian B dan D secara bersamaan menggiring bola, selanjutnya C lari kesudut B, dan A lari kesudut D. menerima *passing* dari B dan D begitu selanjutnya.

Drible Accurasi 5

Tujuan: Meningkatkan kemampuan *dribling* serta mengubah arah dengan maksud mengecoh pertahanan lawan di lanjutkan dengan *passing* disertai dengan lari.

Kategor: Kelompok, Waktu: 5-10Menit,

-Pelaksanaan: Permainan ini dimainkan oleh delapan orang dan terbagi dalam empat kelompok yang masing-masing terbagi dalam dua orang kelompok dan berdiri masing -masing krucut atau kun.

-Bigitu ada aba-aba dari pelatih, pemain yang berdiri di kun no 4 melakukan *drible* ken kun nomor 1 dan diterima oleh pemain yang berada di kun nomor dengan merubah arah lalu *passing* disertai lari ke kun nomor 2, begitu pula seterusnya.

Drible Accurasi 6

Tujuan: Melatih kemampuan *passing* mengubah arah dan mengontrol bola, sekaligus memperkuat daya tahan jantung.

Kategor: Kelompok, Waktu: 5-10Menit,

Pelaksanaan: Pemain ini dibagikan oleh satu tim yang terbagi menjadi dua kelompok. Setelah ada aba-aba dari pelatih dua tim melakukan *drible* dengan serempak melakukan *drible* kemudian dilanjutkan dengan *passing*. Selanjutnya pemain kembali ketempat semula,, begutu seterusnya

Drible Accurasi 7

Tujuan: Melatih menggiring, mengumpan atau *passing* pendek, menerima bola, kecepatan lari dan konsentrasi kerja sama tim.

Kategori : Kelompok, Waktu : 10-15Menit,

Pelaksanaan: Pemain ini dibagikan oleh satu tim yang terbagi menjadi dua kelompok. Setelah ada aba-aba dari pelatih dua tim melakukan *dribble* dengan serempak melakukan *dribble* kemudian dilanjutkan dengan *passing*. Selanjutnya pemain kembali ketempat semula,, begitu seterusnya

Dribble Accurasi 8

Tujuan: Melatih menggiring, mengumpan atau *passing* pendek, menerima bola, kecepatan lari dan konsentrasi kerja sama tim.

Kategori: Kelompok, Waktu: 5-10Menit,

Pelaksanaan: Pelatih membagi pemain menjadi dua tim, kedua tim berbaris disatu sisi kun. Pelatih mulai menendang bola kedalam, kemudian kedua tim memasuki lapangan sambil memainkan bola dengan cara *dribbling passing* sambil merubah arah dengan cara memasukkan bola ke gawang baik dengan *dribbling* maupun *passing*

Dribble Accurasi 9

Tujuan: Untuk melatih bagaimana mengontrol bola disertai kecepatan menggiring, serta melatih ketepatan *passing* ke daerah lain

Kategori: Kelompok, Waktu: 2-5Menit

Pelaksanaan: Pelatih memberi bola pada striker sebagai pemain penyerang dan ketika striker menyentuh bola langsung melakukan *dribble* lewat kun, dan *passing* ke arah kiri luar mendekati daerah hukuman atau garis 16, dan diterima oleh 2 pemain yang langsung melakukan *passing*.

Dribble Accurasi 10

Tujuan: Untuk melatih keahlian dalam dalam kemampuan menggiring bola serta kecepatan lari dan accuracy, *passing*, serta merubah arah.

Kategori: Kelompok, Waktu: 2-5Menit,

Pelaksanaan: Pelatih mengumpan bola pada pemain dengan maksud untuk penguasaan bola dalam *dribble*, lari serta *passing* kepada teman.

Dribble Accurasi 11

Tujuan: Melatih *dribble* dan keahlian merubah arah, serta kemampuan *passing*

Kategori : Kelompok, Waktu: 2-5Menit,

Pelaksanaan: Pelatih mengumpan bola pada pemain penyerang baik dari kiri luar maupun sisi kanan luar, dalam posisi bergerak untuk menyambut bola di lanjutkan dengan lari dan langsung melakukan *dribble* dengan gerakan zig-zag melewati kun dan langsung lakukan umpan tarik dengan *passing* ketengah.

Dribble Accurasi 12

Tujuan: Melatih kecepatan lari dan merubah arah disertai kecepatan *dribble* dan *passing*

Kategori: Kelompok, Waktu: 2-5Menit,

Pelaksanaan: Pemain penyerang lari ketengah lalu pelatih mengumpan bola pemain merubah arah langsung melakukan *dribble* dan *passing* bola kembali kearah pelatih

Dribble Accurasi 13

Tujuan: Melatih Kemampuan menggiring dan kecepatan dalam *shooting*

Kategori: Kelompok, Waktu: 10-15 Menit,

Pelaksanaan: striker melakukan dribbling dengan melewati 4 kun dibayangi oleh pemain bertahan sampai ke daerah 16 langsung melakukan shooting

Dribble Accurasi 14

Tujuan: Meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan mengubah arah agar mengenal sasaran

Kategori: Kelompok, Waktu: 1-3 detik,

Pelaksanaan: Pemain dibagi menjadi dua kelompok satu kelompok penyerang dan satu kelompok bertahan, 3 pemain bertahan 3 pemain penyerang 2 pemain menjadi striker, sisanya playmaker, 2 pemain bertahan bertugas menempel ketat disamping striker, sisanya bersiap mengejar striker, Setelah mendapatkan aba-aba dari pelatih, striker dari kanan luar melakukan *dribble sampai* kun ke 6 lalu bola lalu bola di upan ke pemain tengah setelah dikontrol dengan dada lalu *dribbling* melewati 2 kun langsung *shooting* ke gawang

Dribble Accurasi 15

Tujuan: Meningkatkan kemampuan menggiring sambil menghindari pemain lawan

Kategori: Kelompok, Waktu: 1-2 Menit,

Pelaksanaan: Pelatih berdiri diluar garis enam belas sambil membawa banyak bola, Satu empat pemain penyerang dan empat pemain bertahan. Setelah aba-aba dari pelatih penyerang dari kiri luar membawa bola dengan zig-zag diantara kun dengan dijaga ketat oleh pemain bertahan. Saat penyerang bisa menghindari dua pemain bertahan, pemain penyerang langsung melakukan *shooting* kearah gawang

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan model penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)* dari Brog dan Gall. Jumlah sampel untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 24 pemain dan kelompok besar menggunakan 30 pemain dengan Teknik (*purposive random sampling*). Tujuan utama dari penelitian dan pengembangan ini adalah menghasilkan suatu produk yang efektif untuk latihan *dribble* dengan permainan pada cabang olahraga sepak bola. Validasi, evaluasi dan revisi model yang dikembangkan bertujuan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak digunakan atau tidak, memperbaiki model berdasarkan masukan atau saran para ahli dan pengguna model serta melihat sejauh mana produk yang dibuat dapat mencapai sasaran dan tujuan. Pada validasi, evaluasi dan revisi terdapat 4 (empat) tahapan utama yang harus dilalui, yaitu: (1) telaah pakar (*expert judgement*) atau uji ahli; (2) uji coba kepada kelompok kecil (*small grup try-out*); (3) revisi produk, dan (4) uji coba kepada kelompok besar (*field try-out*). Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil uji coba model latihan *dribbling* bola melalui pendekatan bermain dalam olahraga sepakbola setelah itu akan dievaluasi pelatih sepakbola maka hasil produk yang dikembangkan. Sedangkan untuk mengetahui

efektivitas penggunaan model digunakan Uji-T sampel sejenis untuk mengetahui seberapa efektif dan efisien pengembangan model yang diberikan terhadap keterampilan menggiring bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang terkumpul dari hasil Uji validasi terdiri dari: (1) data hasil uji kelayakan oleh pakar (*expert judgement*) atau uji ahli; (2) data hasil uji coba kepada kelompok kecil (*small grup try-out*); dan; (3) data hasil uji coba kepada kelompok besar (*field try-out*).

Tabel 1. Hasil Uji Ahli Terhadap Model Latihan *dribble* Sepakbola untuk pemula

No	Nama	Validasi (%)	Kriteria
1	Model 1	86.7	Sangat Layak
2	Model 2	86.7	Sangat Layak
3	Model 3	93.3	Sangat Layak
4	Model 4	86.7	Sangat Layak
5	Model 5	80.0	Sangat Layak
6	Model 6	93.3	Sangat Layak
7	Model 7	93.3	Sangat Layak
8	Model 8	80.0	Sangat Layak
9	Model 9	86.7	Sangat Layak
10	Model 10	86.7	Sangat Layak
11	Model 11	86.7	Sangat Layak
12	Model 12	80.0	Sangat Layak
13	Model 13	73.3	Layak
14	Model 14	73.3	Layak
15	Model 15	86.7	Sangat Layak

Dari hasil validasi uji ahli, didapatkan bahwa dari 15 model yang dikembangkan 2 model dalam kategori layak, dan 13 model latihan *dribble* dalam kategori sangat layak. Pada uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap 3 ahli terdapat beberapa saran yang membangun model latihan *dribble* yaitu: 1) Awalan bentuk latihan teknik *dribble* harus yang dari mudah sampe lebih susah, 2) Penambahan gabungan model sebaiknya

dengan pemberian secara sistematis, 3) Latihan adalah sasaran tepat untuk teknik *dribble* pada permainan sepakbola, 4) Pelaksanaan dan tujuan latihan harus lebih jelas agar mudah kan setiap atlet, 5) Latihan tidak boleh membuat atlet capek atau lelah seperti latihan fisik karena ini bentuk model latihan teknik atau keterampilan, 6) Bentuk latihan harus nyaman aman dan menyemangati setiap pemain sepakbola, 7) Perlu adanya latihan menyerah dan bertahan.

Tabel 2. Hasil *Pretest Posttest* Instrumen Model Latihan *dribble* Sepakbola.

No. Sampel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	23.0	19.0

2	10.0	9.0
3	18.0	15.0
4	17.0	10.0
5	20.0	18.0
6	18.0	13.0
7	16.0	10.0
8	18.0	13.0
9	19.0	12.0
10	20.0	18.0
11	17.0	13.0
12	17.0	12.0
13	18.0	16.0
14	19.0	13.0
15	18.0	13.0
Mean	18.33	14.04
St. deviasi	2.44357	2.82041
Std. error mean	0.49879	0.57571

Dari hasil nilai rata-rata hasil tes sebelum diberikan latihan model dribble adalah 18.33 detik dan setelah diberikan perlakuan adalah 14.0417 detik. Hasil tes menunjukkan penurunan waktu sehingga model tehnik *dribble* yang diberikan meningkat.

Tabel 3 Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre tes - pos tes	4.29167	1.65448	.33772	3.59304	4.99029	12.708	14	.000

Dari tabel diatas dalam uji signifikansi perbedaan dengan menggunakan SPSS didapat Mean = 4.29167 menunjukkan selisih dari pretest dan posttest, hasil t-hitung = 12.708 df = 14 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model latihan *dribble*.

Hasil test sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat disimpulkan bahwa model latihan *dribble, passing, shooting* pada permainan sepakbola layak dan efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring, mengumpan, dan menembak. Dalam uji signifikasi perbedaan dengan SPSS 21 didapat dari data sebagai berikut:

1. Nilai mean untuk kemampuan *dribble* sebelum diberikan perlakuan adalah sebesar = 18.3333, sedangkan setelah perlakuan mean yang didapatkan lebih kecil = 14.0417, yang artinya ada selisih antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 4.29167 terhadap kemampuan menggiring bola.

2. Nilai r-hitung sebesar 0.812 jika merujuk tabel koefisien korelasi tergolong pada hubungan yang sangat kuat antara model latihan *dribble* terhadap kemampuan menggiring bola. Sedangkan r-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.404, atau dengan kata lain $0.812 > 0.404$. jika digunakan rumus $KP = r^2 \times 100\%$, maka dapat dikatakan kontribusi *dribble* terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 65.93%, sedangkan sisanya sekitar 34.06% dipengaruhi factor lain.
3. Nilai t-hitung untuk *dribble* sebesar 12,708, sedangkan t-tabel 24-1 df = 23 sebesar 1.714 pada taraf signifikansi 5%. Karena sig pada tabel sebesar 0.000 jika dibandingkan dengan 0.001, maka H_0 "ditolak". Sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *dribble* terhadap kemampuan menggiring bola. Sehingga bisa disimpulkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola setelah diberikan perlakuan berupa latihan *dribble* pada atlet pemula

Hal tersebut sejalan dengan pendapat para peneliti yang berkaitan dengan pola latihan *dribble* dipengaruhi beberapa factor latihan. Menurut Zago dkk dalam jurnal Italian Journal Of Anatomy And Embryology (2014) menyatakan Pemain yang terampil membutuhkan waktu lebih sedikit dalam menyelesaikan tes karena mereka mampu menggerakkan bola sambil berlari melalui jalur yang lebih pendek., Menurut Barbara et al. (2010) menyatakan Selain umur, para Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kinerja *dribbling* adalah massa tubuh tanpa lemak, jam latihan, dan posisi bermain. Menurut Russell, et al. (2011) Penelitian ini menguji efek kelelahan akibat olahraga pada sepak bola keterampilan yang dilakukan selama simulasi pertandingan. Dengan menguji kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Temuan dalam penelitian tersebut menunjukkan Latihan khusus sepak bola memengaruhi kualitas kinerja pada motorik kasar seperti; keterampilan, mengoper dan menembak.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Produk pengembangan model latihan *dribble* pada olahraga sepakbola di IKIP Mataram setelah melalui beberapa tahapan diantaranya tahapan uji pendahuluan, uji validasi ahli, uji klompok kecil dan besar, uji efektifitas model disimpulkan bisa diterima dan diterapkan secara keseluruhan pada pemain sepakbola. Model latihan *dribble* yang telah dikembangkan berjumlah 15 model dan termasuk dalam kategori sangat layak
2. Model latihan *dribble* yang telah dikembangkan termasuk efektif. Hal ini juga dapat dilihat dari uji statistik paired sample t-tes yang digunakan diperoleh nilai P-Value $0.00 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan hasil yang signifikan dari sebelum dan sesudah penerapam model latihan *dribble* pada pemain sepakbola

Model latihan teknik *dribble* sepakbola yang dikembangkan ini memiliki kecenderungan telah mampu menimbulkan atmosfer latihan yang lebih kondusif dan baik dari pada latihan-latihan sebelumnya dilakukan sehari-hari. Ini terlihat dari antusiasme para pemain dengan perasaan senang

ketika berlatih, memperoleh pengalaman gerak baru dari model latihan yang dikembangkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara C. H. Huijgen, et al. (2010). *Development Of Dribbling In Talented Youth Soccer Players Aged 12–19 Years: A Longitudinal Study*. Retrieved from: Link to publication in University of Groningen/UMCG research database, *Journal of Sports Sciences*, May 2010; 28(7): 689–698.
- Clive Gifford. (2007). *Keterampilan Sepak Bola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Dwiyogo. (2004) *Konsep Penelitian & Pengembangan*. Lokakarya Metodologi Penelitian Jurusan Pembelajaran Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Malang: Universitas Negeri Malang,
- Noerbai (2000). *Filsafat Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Russell, et al. (2011). *The Effects of Fatigue on Soccer Skills Performed During a Soccer Match Simulation*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2011, 6, 221-233.
- Saputro, Y. D. et al. (2018). *Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling Dan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Unibraw '82 Malang*. *Jurnal Visipena* Volume 9, Nomor 2, Desember 2018.
- Soekatamsi, (1992) *Permainan Bola Besar (Sepakbola) Jakarta Depdikbud*, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Sistem-D2 dan Pendidikan kependidikan,
- Sukmadinata, (2005) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya,
- Suganda, M. A. (2017) *Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017: 57-61.
- Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yun Lo, et al. (2019). *Kinematics Analysis Of Cutting With Dribbling During Different Approach Speeds And Cutting Directions In Soccer*. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2019, VOL. 19, NO. 2, 216–226.
- Zago, et al. (2014) *Dribbling Skill Determinants In Youth Soccer Players*. *Italian Journal Of Anatomy And Embryology*. Vol. 119, n. 1 (Supplement): 199,