

Pengaruh Latihan *Boomerang Run* Dan *Slalom Dribbling Dril* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Tim Sepak Bola PS Undikma Tahun 202

Fadli Zainuddin,¹ Sri Erny Mulyani.²

^{1,2}Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

fadlizainuddin@undikma.ac.id

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah banyak dari para pemain yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal menggiring bola sehingga perlu di berikan latihan *Boomerang Run* dan *Slalom Dribbling Drills*, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Boomerang Run* dan *Slalom Dribbling Drills* *dribbling* terhadap kemampuan menggirig pada tim sepak bola PS Undikma Tahun 2024. penelitian ini menggunakan studi populasi karna di karenakan seluruh jumlah populasi akan di jadikan sampel sebanyak 18 orang, penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan penelitian one grup pretest dan posttest *dsigen* untuk memperoleh data dalam ini melakukan metode tes perbuatan sebagai metode pokok dan sebagai metode dokumentasi sebagai metode pelengkap sedangkan analisis data menggunakan analisis statistik nilai t-hitung kelompok latihan *boomerang run* sebesar 6.568 dimana nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel sebesar 1.860 pada traf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df)N-1=8 sedangkan kelompok latihan *slalom dribbling drill* sebesar 4,840 dimana nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 1.860 pada traf signifikan 5% dengan derajat kebebasan (df) N-1=8 dari hasil penelitian tersebut maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill* terhadap kemampuan *dribble* pada tim sepak bola PS Undikma. Tahun 2024.

KataKunci:

pengaruh latihan *Boomerang Run* Dan *Slalom Dribbling Drills* Terhadap Kemampuan *Dribble*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang paling digemari di seluruh dunia. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 (sebelas) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Hampir seluruh permainan dimainkan dengan menggunakan kaki, dan kadangkala menggunakan kepala dan dada, namun penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengan di daerah kotak enam belas meter/*areapenalty*.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, salah satunya adalah teknik *dribble* yang membutuhkan kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan organisme untuk melakukan gerak dengan mempergunakan waktu yang sesingkat-singkatnya atau kecepatan lasimnya dipergunakan untuk mengatasi kemampuan perpindahan sebuah benda. Hal ini terjadi pada saat seorang pemain akan melewati lawan sehingga dapat mengancam pertahanan lawan. Pemain perlu memiliki kecepatan lari, sebab disaat dalam permainan biasanya pemain dituntut untuk bereaksi lebih cepat untuk mencapai bola yang jauh atau biasa melakukan trik dengan melakukan tendangan bola kemudian lari dengan cepat. Oleh karena itu perlu adanya bentuk latihan yang perlu dikembangkan untuk mencapai komponen tersebut. Bentuk latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drills* merupakan dua bentuk latihan yang dapat menunjang kemampuan



dribble pada pemain sepak bola tersebut. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arma Abdullah (1984) bahwa: “Menggiring bola dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki dalam menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari.

Haddade dan Ismail Tola (1991) mendefinisikannya sebagai berikut: “Menggiring bola ialah membawa bola ke dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola berada di dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan.”Jadi menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang ke gawang lawan akan lebih dekat. Berdasarkan penjelasan di atas, maka pengertian menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik sentuhan bola untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman.

Adanya pengaruh yang sangat besar dalam kemampuan *dribble* pada setiap pemain sepak bola dan menurut pengamatan saya dari beberapa uji coba yang dilakukan oleh tim PS Undikma terdapat beberapa kekurangan dasar pada tim tersebut, dan yang paling menonjol adalah kemampuan dalam menggiring bola. Maka dari itu saya ingin melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* pada tim PS Undikma dengan judul “Pengaruh Latihan *Boomerang Run dan Slalom Dribbling Drills* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Tim Sepak Bola PS Undikma .Tahun 2024.

KAJIAN PUSTAKA

1. Dribble

Salah satu teknik dasar yang memiliki kedudukan penting dalam permainan sepakbola adalah teknik *dribbling* pada dasarnya menggiring bola dengan kaki. Banyak pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan *dribbling* di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan *dribbling* yang sangat bagus mereka menjadi lebih mudah melewati lawan saat membawa bola

Mengenai *dribbling* menurut Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa : “menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan”. Dari pendapat tersebut kita bisa mengetahui bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola.

Ux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008:51) menjelaskan : “Tujuan *dribbling* adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam melakukan teknik *dribbling* terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola.

Dribbling salah satu keterampilan individu yang mesti dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Karena sangat erat hubungannya dengan penguasaan bola dilapangan, karena bola harus selalu berada dalam penguasaan kita. Menggiring bola harus mampu dilakukan baik tanpa lawan maupun melewati lawan dengan berbagai teknik penguasaan bola.

Teknik dasar *dribbling* dibagi beberapa bentuk. Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Dalam buku dasar-dasar sepakbola Mielke (2003:2-6) menjelaskan tentang macam-macam *dribbling*, yaitu :

a. Dribbling dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam

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 memudahkan mengontrol bola.

b. Dribbling dengan sisi kaki bagian luar

Dribbling dengan kaki bagian luar adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa memperahankan bola dengan tersebut tetap berada di sisi luar kaki.

c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki

Kura-kura kaki bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan dan mengontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa dribble adalah teknik penguasaan bola untuk mencapai suatu kemenangan dengan mencetak gol melalui kerja sama tim. Dribble yang baik dari setiap individu sangat membantu tim dalam mencapai kemenangan.

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Memberikan pengertian mengenai latihan tidaklah mudah, hal ini dapat kita lihat dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh para atlet dalam melaksanakan suatu proses latihan. Ada beberapa pengertian mengenai latihan yang dipaparkan oleh Sukadiyanto (2011: 6) latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 2009: 10).

Selanjutnya Weinberg & Gould (2007: 490) proses latihan adalah lebih banyak lebih baik, yang harus memulai tahapan awal, dan kemudian dilakukan secara berkelanjutan untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan pendapat pakar di atas tentang pengertian latihan maka dapat diambil suatu ringkasan bahwa latihan adalah proses yang sistematis, terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip latihan ilmiah dalam upaya peningkatan dan penyempurnaan kemampuan fisik dan psikis untuk menerima beban dalam olahraga sehingga prestasi optimal dapat dicapai sesuai tujuan.

a. Tujuan Latihan

Bompa (2009: 5) membedakan tujuan latihan itu menjadi dua macam, yaitu; tujuan khusus/utama, dan tujuan umum sebagai berikut: a) tujuan khusus/utama, yaitu untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun unjuk kerja atlet. b) tujuan umum, yaitu: (1) untuk mencapai perkembangan fisik secara menyeluruh, (2) menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktik olahraga, (3) memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, (4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi penting yang dapat diperoleh dari mempelajari taktik lawan, (5) menanamkan kualitas kemauan, (6) menjamin dan mengamankan persiapan *team* secara optimal, (7) mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet, (8) mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan meningkatkan fleksibilitas, (9) menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan Bompa tersebut mengenai tujuan latihan maka dapat disederhanakan bahwa, tujuan latihan adalah untuk membantu mempercepat proses pertumbuhan, meningkatkan kualitas fisik secara anatomis dan fisiologis, menyempurnakan

kemampuan komponen kondisi fisik serta untuk membantu menumbuhkembangkan kualitas unsur-unsur psikis, dalam hal ini membahas tentang prinsip-prinsip pelatihan.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Bompa (2009: 38) macam prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam proses latihan, yaitu: a) pengembangan multilateral, b) individualisasi, c) model pengembangan latihan, d) peningkatan pembebanan, e) standar pembebanan, f) pembebanan linier, g) langkah pembebanan, h) intisari muatan pembebanan (*concentred loading*), i) mengartikan rangkaian paradigma pembebanan (*conjugated sequence loading paradigma*), j) pembebanan datar (*flat loading*), k) rangkaian dari pembebanan latihan (*sequance of the training load*).

c. Program Latihan

Sukadiyanto (2011: 43) program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan. Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain meliputi: mengetahui biodata olahragawan, langkah-langkah penyusunan program, dan karakteristik cabang olahraga.

Program latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Jadi proses perencanaan program latihan menunjukkan sesuatu yang teratur dengan baik, metodis, dan ilmiah serta dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang tinggi dalam penampilannya berdasarkan proses latihan (Imanudin, 2008: 149).

d. Boomerang Run

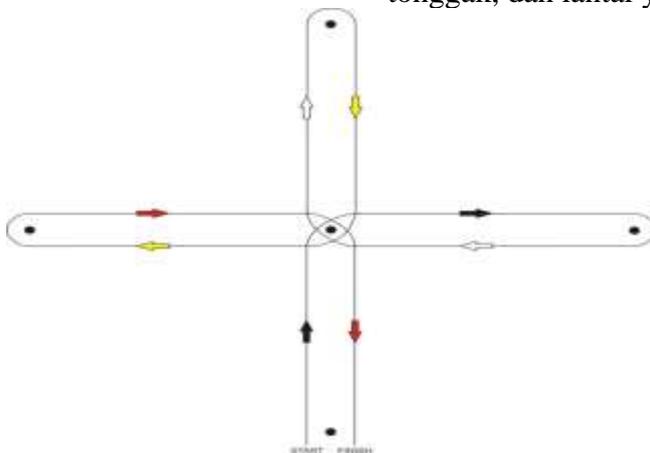
Menurut Widiastuti (2011:125) bahwa “latihan *boomerang run* bertujuan untuk mengukur kelincahan (*agility*) seseorang”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa dengan pemain (*atlet*) dapat merubah posisi dan arah secara cepat sesuai dengan kebutuhankemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya teknik *dribbling* bola pada cabang olahraga sepakbola. Dalam hal ini adalah kemampuan menghindari lawan saat menggiring bola dan kemampuan bergerak cepat berbalik arah saat menerima bola. Menurut Harsono (1988:172) *boomerang run* adalah bentuk latihan yang berlari kemudian merubah arah secara cepat dan tepat tanpa kekurangan keseimbangan.

Tujuan : untuk mengukur kelincahan lari dan merubah arah

Tingkat Umur : 10 Tahun hingga – Mahasiswa

Jenis Kelamin : Laki – Laki

Alat / perlengkapan : stopwatch, sebuah kursi, empat buah tonggak, dan lantai yang datar.



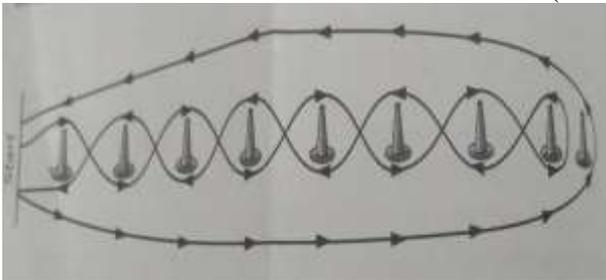
<https://danteskaze.wordpress.com/2011/01/11/test-kelincahan/>

Gambar 2.1 bentuk latihan *boomerang run*

Pelaksanaan	: testi siap dibelakang garis start, kemudian setelah aba – aba “yak” lari mengikuti anak panah sampai melintasi garis finish.
Penilaian	: nilai ditentukan dari waktu yang dicapai sejak aba – aba “yak” sampai melintasi garis finish, waktu sampai sepersepuluh detik.
Hukuman	: waktu akan ditambah sepersepuluh detik setiap menyentuh rintangan.

e. Slalom Dribble

Latihan dribble slalom adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan dribbling, dengan memasng sederet pancang krucut dan mempraktikan dribbling dengan melewatinya (Danny Mielke , 2007 : 8). Bariskan 6 buah krucut secara berderet seperti jalur slalom. Jarak antara krucut kira-kira 1-2 meter. Bergeraklah secara zig-zag melewati kelima pancang krucut tersebut ke dua arah kembali ke titik awal (Joseph A.L 2012:58).



Gambar 2.2 bentuk latihan *slalom dribble*

Sasaran keberhasilan = 18 dari 20 dribble yang dilakukan

Pedoman keberhasilan

- Mempertahankan keseimbangan dan control tubuh
- Melakukan control bola yang rapat
- Kepala tegak sesering mungkin

Untuk memperbesar tingkat kesulitan

- Menambah jumlah kerucut
- Memperkecil jarak menjadi $\frac{1}{2}$ meter

Untuk memperkecil tingkat kesulitan

- Menambah jarak antar kerucut menjadi 2 meter atau lebih
- Mengurangi jumlah kerucut

Rancangan penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan” (Sugiyono,2010:107). Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan *Boomerang Run* dan latihan *Slalom Dribble Drill* sehingga kemampuan menggiring bola mereka akan semakin meningkat. Semua dilakukan secara eksperimen.

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One group pretest–posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Keterangan :

- T1 & T3 : (*Pretest*) test awal sebelum diberikan perlakuan
 X : (*Treatment*) Perlakuan yang diberikan
 T2 & T4 : (*Posttest*) Test akhir setelah diberikan perlakuan.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil pengambilan data *pre-test* dan *pos-test* di atas, peneliti menyimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola PS Undikma. setelah diberikan *treatment* berupa latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill*. Untuk membenarkan argumen peneliti tersebut, maka perlu dilakukan analisis data tentang Pengaruh latihan *boomerang run* dan *slalom driibling drill* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan sepak bola PS Undikma Tahun 2024 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

T1	X	T2
T3	X	T4

1. Merumuskan Hipotesis Pengujian.

Hipotesis pengujian adalah :

- H_a : latihan *boomerang run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada permainan sepak bola PS Undikma Tahun 2024
 H_a : latihan *slalom dribbling drill* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepak bola PS Undikma Tahun 2024
 H₀ : latihan *boomerang run* tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribble* pada permainan sepak bola PS Undikma Tahun 2024
 H₀ : latihan *slalom dribbling drill* tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepak bola PS Undikma Tahun 2024.

Kesimpulan

Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa penerapan program latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill* selama enam (6) minggu dengan frekuensi tiga (3) kali pertemuan setiap minggunya mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada tim sepak bola PS Undikma Tahun 2024, atau dapat dikatakan bahwa program latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada tim sepak bola Tige Fc Tahun 2024

Dengan demikian kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa penerapan program latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill* selama enam (6) minggu dengan frekuensi tiga (3) kali pertemuan setiap minggunya mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pada tim sepak bola PS Undikma Tahun 2024, atau dapat dikatakan bahwa program latihan *boomerang run* dan *slalom dribbling drill* memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada tim sepak bola Tige Fc Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
 Bompa, T.O. 2009. *Theory and methodology of training(5thed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Fleck, Tom dan Quinn, Ron. 2007. *Panduan Latihan Sepak Bola Andal*. PT Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta Selatan
- Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram :LPP Mandala
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*. Selong: CV. Garuda Imu.
- Imanudin, Iman. 2008. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- John Ellinger (2007)latihan dasar handal sepak bola remaja .PT Saka mitra kopetensi
- Luxbacher, Joseph, 2012. *Sepak Bola* edisi ke 2. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA
- Nurhasan, 2001.*Tes Dan Pengukuran Universitas Terbuka*. Jakarta: Karunia
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbut. Dirjendikti. Jakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.