

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LINGKARAN *SPRINT* DAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET U-14 ATLET SSB PUTRA MELATI TNI POLRI TAHUN 2021**  
(*Differences In The Effect Of Sprint Circle And Slalom Dribble Training On Increasing The Ability Of Driving The Ball In U-14 Athletes Ssb Putra Meslati TNI POLRI Year 2021*)

<sup>1</sup> Muhammad Arbey Wiranata, <sup>2</sup> Mawardinur

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, JL. Alumunium raya no.77 Medan Deli, [nurmawardi818@gmail.com](mailto:nurmawardi818@gmail.com)

**Abstract**

*This study aims to determine the differences in the effect of sprint circle and slalom dribble exercises on improving the ability to dribble the U-14 SSB Putra Melati TNI Polri 2021 athlete whose address is Jalan Komp Ikan Hiu Titi Papan, Medan Deli District, Medan City, North Sumatra. The design used in this study is the experimental pre-test method (treatment), and post-test. This means that before being given the initial exercise treatment the initial test and ending with a post-test were given after being given treatment 3 X a week for 6 weeks (18 X meetings). From the post-test analysis data obtained, this research can be concluded that there is a significant effect of sprint circle training on improving the ability to dribble in U-14 SSB Putra Melati Indonesian National Police athletes in 2021. Athlete U-14 SSB Putra Melati TNI Polri in 2021 Sprint circle training has no greater effect than slalom dribble training on improving the ability to dribble in athletes U-14 SSB Putra Melati TNI Polri in 2021*

*Keywords: Sprint Circumference exercises, Slalom Dribbling, ball dribbling skills*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan lingkaran sprint dan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring Bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 yang beralamat di Jalan Komp Ikan Hiu Titi Papan Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara. Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-test eksperimen (perlakuan), dan post-test. Artinya sebelum diberi perlakuan latihan tes awal terlebih dahulu dan di ahiri dengan melakukan post-test diberikan setelah diberi perlakuan 3 X seminggu selama 6 minggu ( 18 X pertemuan ). Dari data analisis postes yang didapat maka penelitian ini dapat disimpulkan Ada pengaruh yang signifikan dari latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Latihan lingkaran *sprint* tidak lebih besar pengaruhnya dibanding latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021  
Kata kunci: latihan Lingkaran sprint, Slalom Dribel, kemampuan Menggiring bola

**PENDAHULUAN**

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan secara beregu, dimana masing masing regu berjumlah sebelas orang dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Dalam permainan ini hampir seluruhnya menggunakan kaki, dada dan kepala. ( Aditya, R., & Nugroho, A. 2019) Dan untuk penjaga gawang

boleh menggunakan seluruh anggota tubuhnya termasuk kedua tangan berbeda sedikit dengan pemain lainnya yang tidak boleh menggunakan tangan karena dianggap pelanggaran. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, memperlambat tempo dalam sebuah permainan, memindahkan bola dalam permainan, memancing lawan mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka. Untuk itu penguasaan teknik menggiring bola harus ditunjang kondisi fisik dan psikologis serta penguasaan teknik yang baik sehingga akan mudah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Dalam situasi perkembangan sepakbola modern, serta ditengah tantangan yang mendera para pembina sepak bola usia muda, seluruh sekolah sepak bola (SSB) yang ada, perlu mengambil peran yang lebih optimal. Hal ini terjadi karena SSB kini praktis menjadi satu satunya tempat bagi anak anak dan remaja ntyang ingin belajar sepakbola. Jelas saat ini Indonesia sulit mendapatkan anak anak atau remaja bisa mahir bersepakbola tanpa berlatih di SSB Salah satu hal utam yang perlu dilakukan adalah menyediakan latihan usia muda yang berkualitas bagi anak anak dan remaja yang terlibat dalam SSB. Sayangnya ditengah memnbanjirnya SSB di Indonesia tak banyak yang mampu menyediakan latihan usia muda yang berkualitas. Tingginya angka satlet yang meninggalkan SSB diusia 13-14 tahun, merupakan indikasi bahwa tak banyak SSB yang sanggup menyajikan latihan berkualitas. Oleh sebab itu, latihan usia muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam proses pembinaan atlet menuju persepakbolaan propesional yang handal. Namun, pada kenyataannya masa pandemik covid-19 ini terjadi membuat dampak yang signifikan terjadi di SSB Putra Melati TNI Polri ini yaitu berupa intensitas Latihan yang sempat tertunda dikarenakan adanya Pembatasan sosial yang mengakibatkan seluruh atlet harus vakum dirumah dan tidak Latihan. Dengan seiringnya waktu selama beberapa bulan tidak Latihan baru bulan Agustus kemarin dilakukan Latihan lagi.

Sekolah Sepak bola PUTRA MELATI TNI POLRI adalah salah satu klub sepak bola yang berada dijalan komplek Ikan Hiu Titi Papan, Kecamatan Medan Deli Kota Medan Sumatera Utara. Sekolahh sepak bola Putra Melati TNI Polri ini telah berdiri sejak 2013 tahun dan memiliki 2 pelatih yang terdiri dari satu pelatih utama serta satu pelatih penjaga gawang,serta seorang tenaga medis. Berdasarkan umur atlet pada tahun 2021 rata-rata berumur 12 -15 tahun. Klub ini melakukan latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu. Adapun fasilitas fisik (sarana dan prasarana) yang dimiliki terdiri dari lapangan berukuran 100 meter, dan lebar 65 m meter, bola kaki 7 buah, *cone* 75 buah serta rompi sebanyak 2 set serta kostum masing masing pemain.

Berdasarkan data hasil keterampilan menggiring bola menggunakan tes letter L pada pemain U- 14 tahun SBB Putra Melati TNI Polri dan ditambahkan dengan hasil pengamatan pertandingan yang dilakukan, bahwa hasil rata rata waktu yang di capai pemain dalam melakukan tes ini masih dalam "kategori cukup" setelah di masukkan dalam norma penggolongan keterampilan sepakbola. Dan juga observasi serta pengamatan pertandingan dan juga latihan menggiring bola yang dilaksanakan kurang disiplin. Ini di sebabkan teknik menggiring bola pada pemain U- 14 tahun SBB Putra Melati TNI Polri masih lemah

Berdasarkan hasil diskusi dengan pelatih SBB Putra Melati TNI Polri bentuk latihan yang diterapkan pelatihan selama ini cenderung kepada

peningkatan kondisi fisik, dan biasanya latihan yang dilakukan lebih kepada latihan daya tahan. Selain itu hal yang menyebabkan rendahnya hasil menggiring bola disebabkan oleh kurangnya variasi latihan menggiring bola. Hampir setiap hari minggu latihan daya tahan diberikan pelatih, yang kemudian dilanjutkan dengan bentuk latihan permainan (game), sehingga berbentuk latihan untuk melatih teknik menggiring bola kurang diperhatikan. Dari berbagai macam bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan hasil menggiring bola dalam sepak bola. Menurut pendapat Danny Mielke (2007) ada 3 latihan yang dikemukakan untuk melatih menggiring bola yakni : 1. Tepukan *dribble*, 2. Lingkaran *sprint*, 3. *slalom dribble* (hlm. 7). Peneliti memilih bentuk latihan Lingkaran *sprint* dan *slalom dribble* karena peneliti menduga bentuk latihan tersebut secara signifikan berpengaruh terhadap hasil menggiring bola dalam sepakbola.

## **METODE**

Disain yang digunakan dalam penelitian adalah metode pre-test eksperimen (perlakuan), dan post-test. Artinya sebelum diberi perlakuan latihan tes awal terlebih dahulu dan di ahiri dengan melakukan post-test diberikan setelah diberi perlakuan 3 X seminggu selama 6 minggu (18 X pertemuan). Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka penulis menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan rancangan penelitian *randomized pre test and post two group design*. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah di uraikan sebelumnya, model penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Peneliti akan melaksanakan pemberian latihan selama 6 minggu yakni 18npertemuan karena menmpertingkatkan waktu dan kondisi atlet tersebut.

Dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali dalam semnggu yakni Selasa, Kamis dan Sabtu yakni 120 menit dalam satu pertemuan. Dengan lama latihan 6 jam dalam seminggu dengan pelaksanaan terprogram dari pemanasan, latihan inti, peregangan dan pendinginan. Untuk menguji hipotesis, ditempuh beberapa prosedur statistika yang mengaju pada metode statistika . Adapun langkah – langkah tersebut sebagai berikut :

$$Me = \frac{\sum xi}{n}$$

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Untuk kelompok lingkaran *sprint* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola**

Dari hasil pre-test kelompok lingkaran *sprint* kemampuan menggiring bola diperoleh hasil rentang antara 18.1 detik sampai dengan 20.2 detik dan rata-ratanya sebesar 19.362 detik. Dari hasil post-test kelompok lingkaran *sprint* kemampuan menggiring bola diperoleh hasil rentang antara 17.80 detik sampai dengan 20.00 detik dan rata-ratanya sebesar 19.18 detik. Dari hasil pre-test dan post test diperoleh nilai beda -0.24 detik sampai dengan 0.65 detik dan uji beda sebesar 0.179 detik, selanjutnya dari perhitungan statistika diperoleh simpangan baku pre-test sebesar 0.67 dan post test sebesar 0.78. Dan Simapangan baku beda 0.235

## 2. Untuk kelompok *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola

Dari hasil pre-test kelompok *slalom dribble* kemampuan menggiring bola diperoleh hasil rentang antara 18.4 detik sampai dengan 20.2 detik dan rata-ratanya sebesar 19.429 detik. Dari hasil post-test kelompok *slalom dribble* kemampuan menggiring bola diperoleh hasil rentang antara 17.60 detik sampai dengan 19.10 detik dan rata-ratanya sebesar 18.33 detik. Dari hasil pre-test dan post test diperoleh nilai beda 0.5 detik sampai dengan 1.71 detik dan uji beda sebesar 1.099 detik, Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan lingkaran *sprint* terhadap peningkatan kemampuan pada atlet U-14 SSB Putra Melati Polri. Hal ini disebabkan karena teknik tersebut efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, karena pelaksanaannya yang menyerupai permainan sesungguhnya dilapangan.

tabel.1 Normalitas post -test kelompok slalom dribble

no	Xi	f	Zi	F(Zi)	S(Zi)	IF(Zi)-S(Zi)
1	18.3	1	-1.61	0.054	0.100	0.046
2	18.4	1	-1.47	0.071	0.200	0.129
3	19	1	-0.61	0.271	0.300	0.029
4	19.1	1	-0.47	0.319	0.400	0.081
5	19.5	1	0.10	0.540	0.500	0.040
6	19.67	1	0.34	0.633	0.600	0.033
7	20.01	2	0.83	0.797	0.800	0.003
8	20.1	1	0.96	0.832	0.900	0.069
9	20.2	1	1.10	0.864	1.000	<b>0.136</b>

Dari kolom diatas didiapatkan  $L_0 = 0.136$  .dengan  $n = 10$  dan taraf nyata  $\alpha = 0.05$  dari daftar  $L = 0.258 > L_0 = 0.136$  , sehingga hipotesis nol diterima. Kesimpulannya adalah bahwa pupolasi dstribusi diterima

Tabel.2 Normalitas post -test kelompok slalom dribble

No	Xi	f	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	17.60	1	-1.38	0.084	0.100	0.016
2	17.90	1	-0.81	0.209	0.200	0.009
3	18.00	1	-0.62	0.268	0.300	0.032
4	18.05	1	-0.53	0.298	0.400	0.102
5	18.10	1	-0.43	0.334	0.500	0.166
6	18.20	1	-0.25	0.401	0.600	0.199
7	18.30	1	-0.06	0.476	0.700	<b>0.224</b>
8	19.00	1	1.26	0.896	0.800	0.096
9	19.05	1	1.36	0.913	0.900	0.013
10	19.10	1	1.45	0.927	1.000	0.074

Dari kolom diatas didiapatkan  $L_0=0.224$  dengan  $n = 10$  dan taraf nyata  $\alpha = 0.05$  dari daftar  $L = 0.258 > L_0 = 0.224$  , sehingga hipotesis nol diterima.

Kesimpulannya adalah bahwa pupolasi dstribusi diterima

Dari hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan pada atlet U-14 SSB Putra Melati Polri. Hal ini disebabkan karena teknik tersebut sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, karena pe pelaksanaannya yang menyerupai permainan sesungguhnya dilapangan dan juga melatih kelincahan dalam mengubah arah menggiring bola dilapangan,

Dari pengujian hipotesis ketiga mrenunjukkan latihan lingkaran *sprint* tidak lebih besar pengaruhnya disbanding dengan latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada Atlet U-14 SSB Putra Melati Polri Tahun 2021.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa para atlet U-14 SSB Putra Melati Polri menguasai teknik menggiring lingkaran *sprint* tetapi tidak lebih besar penguasaannya dibandingkan teknik menggiring bola *slalom dribble*. Hal ini terbukti dari Hipotesis III bahwa menggiring bola denagn latihan lingkaran *sprint* tidak lebih besar disbanding latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Artikel ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian Artikel ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama sekali kepada Dosen Pembimbing Skripsi Bapak Mawardinur, S.Pd, M.Or yang telah membimbing saya hingga terselesaikannya Skripsi ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama peroses penyelesaian Artikel ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 75-79.
- Aminullah, Hari. (2003). Pengaruh Metode Lari Percepatan dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola, *Jurnal Megister Administrasi Pendidikan*. Volume 3. No. 3 Hal, 3.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakar Raya. PT: Intan Sejati
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT. Gelora Aksara Pratama: Erlangga
- Mukholid, Agus. (2007). *Berlatih Olahraga Menggunakan Bola Besar*. Jakarta Timur: PT. Wadah Ilmu Codet .
- Mulyono. (2005). *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.

- Mulyono. (2010). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Besar Melalui Metode Praktek Berpasangan. *Jurnal Pendidikan jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jilid 2 Nomor 1 Hal 77-86.
- Naizar, Iqbal Ghulam. (2015), Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola pada Pemain SSB Taruna Tembakromo Pati
- Quddus, Abdul. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Club Putra Baya FC Tahun 2017
- Raka, Hauri. (2015). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler SMA N 3 Sentola Kuloonprogo.
- Sodik, Zulfa. (2011). Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Bermain Dalam Kelompok-kelompok Kecil Pada permainan Sepak Bola Mini. *Jurnal Olahraga Volume 1 Nomor 3*.
- Sugiyono, (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Hamzanwadi Selong, 2016. *Pedoman Penyusunan dan Pembuatan Skripsi*. Selong.
- Annas, B., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Hubungan Imt Dengan Kelincahan Menggiring Bola Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Sepak Bola Siswa Sman 1 Aikmel Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 07-13.
- Quddus, A., Dinata, K., & Daniyantara, D. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Club Putra Baja Fc Tahun 2017. *Jurnal Porkes*, 1(1), 21-26.
- Saputra, S. Y., & Suarti, N. K. A. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Hasil Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Gerung Lombok Barat. *Jurnal Porkes*, 2(1), 06-12.
- Mardhika, R. (2020). Standing Jump Over Barrier Mempengaruhi Keterampilan Menendang Bola (Shooting) Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 2(2), 50-57.