

Peningkatan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan *Running With The Ball* Atlet Usia 10-12 Sekolah Sepak Bola (Ssb) Sejati Pratama Medan

Julio Roberto¹, Rizkei Kurniawan², Yoki Afriandy Rangkuti³

^{1,2,3} Universitas Samudra

Jl. Prof. Dr. Syarief Thayeb, Meurandeh, Langsa Lama, Kota Langsa, Aceh 24416

Email : julioroberto@unsam.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola melalui variasi latihan *running with the ball* pada atlet SSB Sejati Pratama Medan tahun 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan selama satu siklus. Bentuk tes untuk pengumpulan data adalah hasil tes *dribbling*. Berdasarkan hasil *pre-test* ternyata dari 16 atlet SSB Sejati Pratama Medan usia 10-12 tahun belum mencapai batas pencapaian target personal yang ditetapkan peneliti yaitu sebesar 10% dan batas ketercapaian kelompok 80 %. Pada siklus I setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* . Dari 16 atlet, terdapat 14 atlet yang telah mencapai peningkatan target personal sebesar 10% dengan nilai kemampuan rata- rata atlet sebesar 13,7% dan batas ketercapaian kelompok sebesar (87,5%). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal (*Pre-test*)12,5% ke akhir siklus I (*Post-Test*)87,5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 75%. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola pada atlet usia 10-12 tahun sekolah sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan tahun 2014.

Kata Kunci : sepakbola, dribbling, running with the ball

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in the results of dribbling exercises in soccer games through variations of running with the ball exercises on SSB Sejati Pratama Medan athletes in 2014. The method used in this study was classroom action research conducted for one cycle. The form of the test for data collection is the result of the dribbling test. Based on the results of the pre-test, it turned out that 16 SSB Sejati Pratama Medan athletes aged 10-12 years had not reached the personal target achievement limit set by the researchers, which was 10% and the group achievement limit was 80%. In the first cycle after being given the exercise treatment using the running with the ball exercise variation method. Of the 16 athletes, there were 14 athletes who had achieved a personal target increase of 10% with an average athlete ability score of 13.7% and a group achievement limit of (87.5%). In this case it can be seen that there has been an increase in the average value of the athlete's training results from the initial test (Pre-test) 12.5% to the end of cycle I (Post-Test) 87.5%, namely an increase in classical success of 75%. Based on the results of data analysis, it can be concluded that using the running with the ball exercise variation method can improve the results of dribbling speed in athletes aged 10-12 years at the Sejati Pratama Medan football school (SSB) in 2014.

Keywords : football, dribbling, running with the ball

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola mutlak diperlukan beberapa teknik dasar yang antara satu dengan yang lain sangat erat kaitannya. Adapun tehnik dasar yang dimaksudkan adalah mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol (*controlling*), dan menyuting bola (*shooting*). Untuk memperoleh tehnik dasar sepakbola yang baik dan benar, diperlukan latihan yang baik dan benar, terprogram dan dilakukan dengan rutin dan penuh kedisiplinan (Rangkuti, Y. A, 2018).

Tehnik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam bermain sepakbola. Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang baik yang dimiliki oleh pemain sepakbola akan memudahkan pemain tersebut untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain sepakbola, misalnya saat akan mencoba untuk melewati lawan (Ruslan, R., Mile, S., & Sangadji, F, 2021). Seperti halnya menendang, *dribbling* juga bisa dilakukan dengan sisi kaki bagian luar dan bagian dalam serta punggung kaki.

Sumatera Utara adalah salah satu provinsi yang memiliki sejarah prestasi yang gemilang di Liga Sepakbola Indonesia. Sekolah Sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan adalah salah satu diantara banyaknya sekolah sepakbola yang memiliki prestasi cukup bagus dalam hal pembinaan atlit sepakbola di kota Medan. Sekolah Sepakbola yang berada di jalan Karya Jaya kecamatan Medan Johor ini telah berdiri sejak tahun 1993.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti tanggal 2 Mei 2013 serta informasi dari pelatih sekolah sepakbola tersebut yang bernama Pak Syamsir Alamsyah sebagai pelatih yang berlisensi B Nasional pada saat observasi dilapangan. Peneliti melihat adanya kesalahan-kesalahan pemain saat menggiring bola (*dribbling*) dimana pemain sering kehilangan bola pada saat menggiring bola dan tidak memiliki kecepatan saat menggiring bola untuk menciptakan gol ke arah gawang lawan.

Peneliti juga melihat dalam sesi latihan pelatih hanya terfokus pada bentuk-bentuk Latihan untuk meningkatkan kelincahan saat melewati lawan tanpa memperhatikan kecepatan pemain ketika menggiring bola. Setiap siswa terlalu Fokus pada bola yang berakibat pada kesalahan-kesalahan saat menggiring bola, selain melihat dari sisi Latihan hendaknya pelatih juga harus dapat melihat karakteristik siswanya sehingga dapat memberikan perhatian atau merespon gejala ini dengan tidak

menganggap hal ini sebagai hal biasa saja. Ini ditunjukkan dalam hasil penelitian (Rangkuti, 2018) Kenyataan menunjukkan bahwa dari 200 orang siswa kelas VII yang mencapai ketuntasan minimum (KKM) untuk materi passing sepak bola adalah 35% (70 siswa) dan yang tidak mencapai ketuntasan minimum (KKM) sekitar 65% (130 siswa).

Melihat kondisi yang dialami oleh siswa sepakbola tersebut baik saat latihan maupun pertandingan *try out*, peneliti memberikan masukan kepada pelatih dan siswa sekolah sepakbola Sejati Pratama Medan agar dapat meningkatkan kecepatan menggiring melalui metode variasi latihan *running with the ball* (Nasuki, F., Kharisma, Y., & Effendy, F, 2021). Berbeda dengan bentuk latihan menggiring yang selama ini diberikan oleh pelatih untuk mengembangkan gerakan saat melewati lawan, bentuk latihan ini lebih difokuskan untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain saat menggiring bola lurus kedepan dengan jarak yang panjang (Nasuki, F., Kharisma, Y., & Effendy, F., 2021).

Berdasarkan hasil dari tes awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 September 2013 yang sudah dilaksanakan bersama pelatih SSB tersebut. Harapan pelatih dan penulis yang diinginkan dari setiap atlet usia 10-12 tahun agar mencapai nilai ≥ 65 dengan kategori baik dari masing-masing tes atlet SSB Sejati Pratama Medan sesuai dengan buku panduan yang ada. Untuk mengetahui dan mengamati proses latihannya peneliti merujuk penerapan metode yang dilakukan dalam penelitian (Kurniawan, n.d.) Rancangan siklus I terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan pre-test untuk melihat dan merumuskan masalah sebelum menentukan perencanaan, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan program latihan dan diakhiri dengan pemberian pos-test siklus I.

Namun kenyatannya peneliti menemukan bahwa kecepatan menggiring bola pada pemain usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan masih dikategorikan kurang karena dari 16 atlet yang mengikuti test *dribbling* hanya 2 orang kategori baik, sedang 1 orang dan kurang 13 orang.

Tabel 1. Hasil Test Awal *Dribbling* Pada Atlet Usia 10-12 Tahun
 SSB Sejati Pratama Medan

No	Nama	Usia	Catatan Waktu <i>Dribbling</i>	Nilai T	Kategori
1	Rizky Wahyu	11 Tahun	20.44	36	Kurang
2	M.Afandi	12 Tahun	21.39	32	Kurang
3	Tejo	11 Tahun	16.31	50	Sedang
4	Khoala.S	12 Tahun	20.84	33	Kurang
5	Yovie Alfero	12 Tahun	13.35	56	Baik
6	Ageng	10 Tahun	20.22	36	Kurang
7	Cris Tarigan	11 Tahun	20.51	34	Kurang
8	Fernanda	10 Tahun	19.44	38	Kurang
9	Fahrur Rozi	12 Tahun	14.11	53	Baik
10	Bagus Handoko	12 Tahun	21.34	31	Kurang
11	Yoshua	11 Tahun	19.10	39	Kurang
12	M.Wildan	12 Tahun	21.55	29	Kurang
13	Dimas	12 Tahun	20.85	34	Kurang
14	Fahrur Rozak	12 Tahun	19.51	38	Kurang
15	Hendra	12 Tahun	20.75	34	Kurang
16	Andreansyah	11 Tahun	19.48	37	Kurang

Tabel 2 . Norma Penilaian Tes Keterampilan *Dribbling*

Nilai Keterampilan	Kategori
Baik Sekali (BS)	≥ 66
Baik (B)	53 – 65
Sedang (S)	41 – 52
Kurang (K)	28 – 40
Kurang Sekali (KS)	≤ 27

Sumber : (Fauzi, 2009)

Mencermati permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang berhubungan dengan hasil latihan tentang "Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan Running With The Ball Pada Atlet Usia 10-12 Tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2013". Dengan harapan terjadi peningkatan hasil latihan bagi setiap atlet

masing-masing atlet sebanyak 10% dan 13 orang menjadi naik 80% ketuntasan secara kelompok dari 16 jumlah atlet yang ada di SSB Sejati Pratama Medan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan yang dilakukan selama satu siklus. Bentuk tes untuk pengumpulan data adalah hasil tes *dribbling*. Lokasi penelitian dan pengambilan data dilakukan di lapangan sekolah sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan yang berada di jalan Karya Jaya kecamatan Medan Johor. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember 2013 sampai dengan Februari 2014. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah atlet SSB Sejati Pratama Medan tahun 2014 yang berjumlah 16 orang dengan menggunakan sampel bersyarat.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari beberapa tahap sebagai berikut:

1. Wawancara

Dalam tahap ini kegiatan yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan wawancara kepada atlet yang telah di beri perlakuan metode latihan. Tahap ini dilakukan setelah semua program latihan dan siklus sudah terlaksana dengan baik dan benar sesuai dengan yang telah direncanakan. Pertanyaan-pertanyaan yang akan diberikan kepada atlet diantaranya adalah yang berhubungan dengan hal yang dirasakan atlet ketika melakukan metode latihan tersebut, apakah atlet tersebut senang dengan metode yang telah diberikan, bagaimana tanggapan atlet terhadap metode latihan yang diberikan dan apakah menurut atlet metode tersebut ini dapat meningkatkan hasil *dribbling*.

2. Observasi

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melakukan observasi terhadap tindakan yang di berikan yaitu metode variasi latihan *running with the ball*, pada tahap ini juga dilakukan penilaian terhadap hasil latihan yang diberikan menggunakan lembar observasi atau lembar penilaian hasil latihan yang telah disusun untuk mengetahui apakah sudah terjadi peningkatan atau tidak. Penilaian menggunakan lembar observasi ini dilakukan setiap pertemuan dalam latihan. Peneliti yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah proses latihan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* sudah terlaksana sesuai program latihan ketika tindakan ini dilakukan.

3. Tes

Pada tahap ini kegiatan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah melakukan tes kepada atlet terhadap hasil latihan running with the ball dilakukan oleh atlet selama 6 minggu yang terdiri dari I siklus, kegiatan lain yang dilakukan pada tahap ini adalah membuat lembar observasi atau penilaian terhadap tes yang akan dilakukan. Peneliti sekaligus bertindak sebagai pengamat dalam tahap ini.

Adapun Teknik Analisis Data dalam kegiatan ini, data yang diperoleh dari hasil latihan atlet dipaparkan dalam tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui presentase kemampuan yang digunakan rumus:

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

PPH : Presentase Penilaian Hasil

B : skor yang diperoleh

N : skor total

Dengan kriteria:

$0\% \leq 10\%$ = atlet belum sesuai dengan target dalam latihan

$\geq 10\%$ = atlet sudah sesuai dengan target dalam Latihan

Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa kemampuan personal atlet harus melewati/mencapai batas akhir nilai target personal atlet yaitu sebesar 10% untuk atlet yang sudah tuntas dalam latihan secara individu. Selanjutnya, dapat juga diketahui apakah ketuntasan latihan atlet secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas dalam latihan dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$PPK = \frac{\text{Banyak siswa PPH}}{\text{Banyak siswa keseluruhan}}$$

Keterangan :

PKK = Persentase Ketuntasan klasikal

Berdasarkan target peneliti untuk menentukan nilai kelompok (klasikal), ketuntasan latihan dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 80% dari atlet yang ada dalam kelompok bersangkutan telah memenuhi kriteria ketercapaian minimal perindividu sebesar $\geq 10\%$. (Suryosubrtto, 1997)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari hasil data observasi peneliti melakukan peningkatan kecepatan menggiring bola pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan. Proses selanjutnya adalah pemberian tes awal yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil tes awal yang dilakukan. Tes yang diberikan kepada atlet berupa tes kecepatan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan sebelum menentukan perencanaan.

Adapun deskripsi hasil tes awal yang diperoleh atlet dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Data *Pre- Test* (Tes Awal) Dribbling Atlet Sepakbola SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2013

No	Nama Atlet	Waktu	Skor	Kategori
1	Rizky wahyu	19.07	39	Kurang
2	M.Afandi	16.31	47	Sedang
3	Tejo	19.29	37	Kurang
4	Khoala.S	16.66	46	Sedang
5	Yovie Alfero	18.78	40	Kurang
6	Ageng	20.11	36	Kurang
7	Cris Tarigan	14.38	53	Baik
8	Fernanda	19.37	37	Kurang
9	Fahrur Rozi	16.78	46	Sedang
10	Bagus Handoko	16.14	46	Sedang
11	Yoshua	15.97	48	Sedang
12	M.Wildan	13.65	54	Baik
13	Dimas	15.23	51	Sedang
14	Fahrur Rozak	16.68	46	Sedang
15	Hendra	15.92	48	Sedang
16	Andreansyah	16.97	45	Sedang
Jumlah		271,31	719	
Rata-rata		16,95	44,93	

Berdasarkan data diatas, Jika dilihat dari norma (Fauzi, 2009) dapat klasifikasikan dengan 2 atlet berkatagori baik, 9 atlet berkatagori sedang dan 5 atlet berkatagori kurang. Tabel deskripsi hasil tes awal kecepatan menggiring bola di atas dapat dilihat bahwa hasil latihan atlet dalam latihan menggiring bola masih sedang.

Setelah proses observasi dilakukan, selanjutnya dilakukan proses analisis dari hasil latihan yang didapat. Data hasil latihan siklus I yang didapat kemudian direduksi dan dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus:

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100$$

Keterangan :

PPH : Presentase Penilaian hasil

B : Skor yang diperoleh

N : Skor total

Dengan skor yang diperoleh atlet adalah selisih *pre-test* dan *post-tes*.

Skor total adalah hasil *pre-test* atlet dengan kriteria Peningkatan Personal Atlet :

0 % ≤ 10% = Atlet belum tercapai dalam Latihan

≥10% = Atlet sudah tercapai dalam Latihan

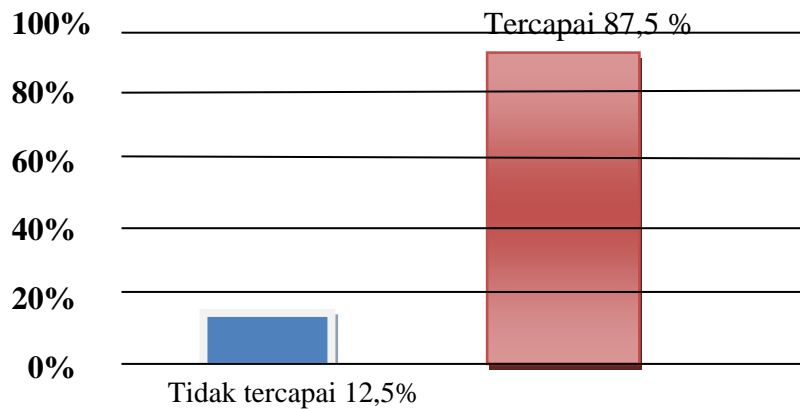
Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa kemampuan personal atlet harus melewati/mencapai batas akhir nilai target personal atlet yaitu sebesar 10% untuk atlet yang sudah tuntas dalam latihan secara individu. Selanjutnya, dapat juga diketahui apakah ketuntasan latihan atlet secara klasikal dapat tercapai, dilihat dari persentase atlet yang sudah tuntas dalam latihan dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$PKK = \frac{\text{Jumlah atlet yang mencapai peningkatan} > 10\%}{\text{jumlah atlet}} \times 100\%$$

Keterangan:

PKK = Persentase Ketercapaian Kelompok

Batas nilai target personal peningkatan yang ditentukan peneliti dalam penelitian ini yaitu Peningkatan > 10% dari kemampuan dasar (*pre-test*). Apabila atlet telah mencapai/melewati target yang telah ditentukan peneliti, maka atlet tersebut dinyatakan telah **Tercapai**. Adapun persentase keberhasilan latihan atlet dapat dilihat pada grafik di halaman berikut:



Gambar 1. Persentase keberhasilan latihan

Berdasarkan deskripsi data penelitian maka penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut: Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, atlet diberi tes kemampuan menggiring bola yang kemudian diperoleh sebanyak 14 orang atlet telah tercapai keberhasilan latihan dengan persentasi nilai rata-rata **13,7%**. Dari hasil penelitian maka diperoleh persentase nilai rata-rata hasil tes *dribbling* atlet pada siklus I adalah **87.5%**.

Berdasarkan hasil refleksi pada penelitian hasil *dribbling* usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan, maka dapat diketahui bahwa menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola (*dribbling*). Dari analisis data pada tes awal dapat dikatakan bahwa tingkat keberhasilan latihan atlet sebelum diberikan tindakan masih rendah.

Hasil data observasi pre-test yang dilakukan pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2014 pada tanggal 19 September 2013, ternyata dari 16 atlet usia 10-12 tahun SSB sejati Pratama Medan tahun 2013 belum mencapai nilai yang diinginkan peneliti dengan perincian 14 atlet belum mencapai target personal. Peneliti menentukan peningkatan target personal hasil *dribbling* atlet sebesar 10% dan ketuntasan individu setiap atlet sebanyak $\geq 80\%$ dari seluruh atlet di dalam kelompok tersebut.

Selanjutnya dilakukan penerapan bentuk latihan dengan menggunakan variasi latihan *running with the ball* sebanyak 16 kali pertemuan selama 6 minggu. Setiap minggunya atlet melakukan variasi latihan *running with the ball* 1-8 kali. Peneliti melakukan pengamatan kemajuan atlet tiap minggunya. Minggu pertama, atlet masih mengenal gerakan-gerakan *running with the ball* yang diberikan peneliti (pelatih) sehingga gerakan-gerakan atlet belum maksimal. Minggu kedua, atlet sudah mulai mengenal gerakan-gerakan *running with the ball* yang diberikan peneliti, sehingga kemajuan dalam latihan sedikit nampak tetapi masih tak jarang melakukan kesalahan

saat menggiring, seperti kehilangan control bola. Minggu ketiga, atlet telah mulai terbiasa dengan latihan *running with the ball* dan menjadikan kecepatan menggiring atlet semakin cepat dari minggu kedua dan kesalahan pun semakin sedikit. Minggu keempat, atlet semakin terbiasa dan jarang melakukan kesalahan. Minggu kelima atlet mulai menambah kecepatan menggiringnya tanpa terfokus melihat bola hingga di awal minggu keenam atlet semakin cepat dalam menggiringnya dan siap untuk diberikan tes awal siklus 1.

Setelah tes *dribbling* siklus-1 yang dilaksanakan pada tanggal 26 Desember 2013. Dari hasil tes *dribbling* siklus-1, ternyata dari 16 atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2014 telah mencapai nilai ketercapaian kelompok dengan perincian 14 atlet (87,5%) telah mencapai target personal yang telah ditentukan peneliti sebesar 10% dari nilai kemampuan awal setiap atlet. Pada siklus I melalui tes diperoleh 14 orang atlet (87,5%) yang mencapai keberhasilan latihan dari 14 orang atlet, dan memperoleh nilai diatas rata-rata. Dari analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa secara individu terdapat peningkatan dan juga mencapai keberhasilan secara klasikal. Melihat dari keseluruhan data di atas, pada tes awal dan setelah diberikan tindakan siklus I terdapat peningkatan hasil metode variasi latihan *running with the ball* terhadap hasil *dribbling*.

Pembahasan

Dari data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan bentuk variasi latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama Medan Tahun 2014. Dan metode variasi latihan *running with the ball* dapat dijadikan salah satu strategi untuk meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola (*dribbling*).

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang sangat besar peranannya dalam permainan sepakbola. Kemampuan dalam menggiring bola akan sangat menentukan terhadap penguasaan bola dalam suatu pertandingan. *Dribbling* memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terus-menerus. Pemain sepakbola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. *Dribbling* tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan, tetapi *dribbling* juga digunakan untuk masuk ke dalam zona pertahanan lawan dengan harapan agar peluang untuk mencetak skor lebih besar.

Sepak bola tidak hanya melakukan dribbling saja, tetapi keterampilan dribbling sangat dibutuhkan untuk memperbaiki gerakan sehingga bisa menembus pertahanan lawan (Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J., 2020). Keterampilan dalam menggiring bola sangat menentukan performa seorang pemain dalam suatu pertandingan untuk bermain lebih baik dan simpel. Semakin baik penguasaan bola dalam pertandingan maka semakin besar kemungkinan untuk memenangkan pertandingan (Aditya, R., & Nugroho, A., 2019). Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen dari keterampilan dribbling sepak bola.

Latihan *running with the ball* merupakan salah satu bentuk pengembangan latihan teknik menggiring dalam sepakbola dengan menggunakan lintasan lurus, yang dimana pemain menggiring bola sambil berlari dengan cepat dan sedikit sentuhan dengan bola (Ismail, I., Nuryastuti, T., & Wabula, S. A, 2022; Suryadi, A., 2022). Latihan *running with the ball* dibutuhkan unsur fisik seperti kecepatan sehingga menekankan kepada pemain untuk menggiring bola dengan cepat, di beberapa situasi dalam pertandingan pemain tidak perlu menggiring bola dengan kontrol yang dekat, terutama ketika pemain berada di daerah yang terbuka atau pemain dalam situasi menguntungkan untuk menciptakan peluang gol. Ketika pemain mendapatkan ruang gerak yang terbuka lebar, maka sebaiknya pemain terus melaju ke depan untuk memberikan tekanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya terjadi peningkatan terhadap hasil latihan kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball*. Peningkatan hasil kecepatan menggiring bola ini terjadi dikarenakan proses latihan yang dilaksanakan dengan baik dan se-efektif mungkin, yang mana pelatih memberikan bentuk latihan dengan pengulangan latihan dan penekanan terhadap penjelasan teknik gerakan, perlakuan dan semangat berlatih, dan tidak lupa pelatih memberikan motivasi kepada atlet untuk tetap giat berlatih guna menambah kemampuan menguasai teknik menggiring bola yang baik dalam permainan sepakbola.

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.

- Fauzi, D. (2009). Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12 Tahun. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ismail, I., Nuryastuti, T., & Wabula, S. A. (2022). Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Metode Latihan Running With The Ball Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(24), 687-697.
- Nasuki, F., Kharisma, Y., & Effendy, F. (2021). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Hasil Dribbling Pada Permainan Futsal. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 65-71.
- Rangkuti, Y. A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sejarah, Sosial, Budaya Dan Kependidikan*, 5(1), 85-94. <http://ejournalunsam.id/index.php/jsnbl/index>
- Ruslan, R., Mile, S., & Sangadji, F. (2021). Zig-Zag Running Exercises For Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33-38.
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan dribbling dalam permainan sepakbola. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140-150.
- Suryadi, A. (2022). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag With The Ball Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak bola SSB Putra Gumelar. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 1-5.
- Suryosubrto. (1997). Proses Belajar Mengajar Di sekolah. Jakarta: PT Rineka Cipta.