

**PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *DRIBBLING PASSING* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* SEPAKBOLA KLUB TUNAS MUDA DODA BUNTA**

**Absan Rano Kutolos<sup>1</sup>, Armin Haluti<sup>2</sup>, Ardiansyah Nur<sup>3</sup>**

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

Email : [absanran.k@gmail.com](mailto:absanran.k@gmail.com)

---

**Journal info**

**Babasal Sport Education**

**Journal**

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN :

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 2

Nomor : 2

Month : Oktober

Issue : 2021

---

**Abstrak.**

Permasalahan pada klub Tunas muda banyak mengalami kendala terutama dalam *passing* dan *dribble* sehingga harus diberikan latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan sepakbola. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Kombinasi *Dribbling Passing* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan sepakbola pada Klub Tunas Muda Baru Remaja Desa Doda Bunta. Menggunakan sampel sebanyak 18 orang sesuai pemain yang ada di klub tunas muda, dengan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini ialah *one group pretest-posttest design*. Berdasarkan rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* permainan sepakbola, dapat diperoleh nilai signifikansi nilai t hitung  $4.009 > 1.734$ , berarti ada pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *dribbling passing* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola pada klub tunas muda baru remaja desa Doda Bunta, dapat dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 36,22 dikurangi dengan tes awal sebesar 39,83. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,611 setelah melakukan tes akhir latihan kombinasi *dribbling passing* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola pada klub tunas maju baru remaja desa Doda Bunta.

---

**Keywords :** Latihan Kombinasi *Dribbling Passing*, *Dribbling*, Sepakbola

---

## A. PENDAHULUAN

Kecamatan simpang raya merupakan kecamatan yang ada disalah satu Kabupaten Banggai, dimana kecamatan ini sangat dikenal dalam permainan sepakbola. Sehingga banyak klub-klub sepakbola yang berdiri dikecamatan simpang raya termasuk juga klub Tunas Baru Remaja yang ada di Desa Doda Bunta. Klub Tunas Muda Baru Remaja merupakan sebuah klub yang tergolong baru dan belum bisa memperlihatkan prestasi dalam permainan sepakbola. Dalam kejuaraan yang sering diikuti klub tersebut hanya mampu lolos dalam fase penyisihan grup saja.

Klub Tunas Muda Baru Remaja dalam latihan permainan sepakbola sering masih banyak mendapat kendala terutama dalam hal menggiring, dalam penguasaan teknik dasar tersebut dimana para pemain pada saat menggiring bola, perkenaan bola dan kaki susah dalam kontrol kaki, kebanyakan para pemain selalu kehilangan bola pada saat mencoba untuk membawa bola untuk melewati lawan mereka, bukan hanya lepas kontrol kaki bahkan bola jauh dari jangkauan sehingga dalam menggiring bola lawan dengan mudah untuk merebutnya. Kemampuan menggiring bola masih dikategorikan sangat minim, baik dari segi kecepatan dan kelincahan bahkan dalam mengontrol bola saat berlari.

Permainan sepakbola adalah bentuk aktivitas yang dilaksanakan menyepak untuk dan memainkan bola dengan melakukan serangan dan bertahan dalam sebuah permainan, yang dilakukan untuk melindungi

daerah dan meyerang ke daerah lawan, (Muhajir, 2006: 1)

Permainan yang dilakukan untuk mendribble bola dalam sebuah pertandingan. Dalam hal ini diperlukan kemampuan yang bagus dalam mendribble bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar, agar tidak mudah lepas dari kontrol bola, dan lebih bisa menguasai jalannya permainan, namun menjadi kendala bagi para pemain karena Sebagian pemain masih kaku dalam menggiring bola.

Sehingga membuat para pemain sering kehilangan bola dan tidak mampu untuk melewati lawan atau pemain bertahan. Seperti kita ketahui bahwa keterampilan menggiring bola merupakan modal besar para pemain untuk menciptakan sebuah serangan dan mencetak sebuah gol. Tapi dalam klub tersebut bukan hanya faktor menggiring bola namun kemampuan fisik pada saat bermain masih kurang dan latihan yang kurang maksimal. Selain dari kemampuan menggiring bola banyak hal lain yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola, terutama dalam latihan yang diberikan, klub Tunas Muda Baru Remaja dalam hal latihan masih belum disiplin karena faktor kurangnya program latihan yang diberikan para pelatih sehingga pemain merasa jenuh pada saat mengikuti latihan tersebut.

Latihan kombinasi *dribbling passing* merupakan sebuah latihan yang diberikan untuk mengasah dan mengola kemampuan seseorang dalam membawah atau menggiring bola dari berbagai arah pandangan menggunakan kelincahan dan kecepatan tinggi. Latihan kombinasi *dribbling passing* harus saling

keterkaitan dimana dalam permainan sepakbola *passing* sebagai penunjang dalam unsur-unsur gerakan teknik dasar permainan.

Berdasarkan uraian diatas maka dalam keterampilan menggiring bola harus dilakukan pembinaan dan latihan yang secara terarah dan terstruktur agar para pemain yang ada dalam klub Tunas Muda Baru Remaja ini bisa memperlihatkan prestasi dalam permainan sepakbola khususnya di Kecamatan Simpang Raya. Maka dengan ini peneliti mencoba merumuskan permasalahan yang dihadapi para pemain Tunas Muda dengan mengangkat judul : Pengaruh Latihan kombinasi *dribbling passing* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Permainan sepakbola pada Klub Tunas Muda Baru Remaja Desa Doda Bunta. Sehingga dapat mengetahui pengaruh latihan kombinasi *dribbling* dan *passing* terhadap permainan sepakbola.

Beberapa pendapat ahli mengatakan diantaranya Haryadi Deni (2013:1) Sepakbola merupakan sebuah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua keseblasan yang dimana pemain terdiri dari 11 orang yang didalam lapangan, dengan menggunakan durasi waktu 2 x 45 menit. Pendapat dari John Ellinger (Robert Koger, 2007: 7) teknik dalam permainan sepakbola merupakan bagian unsur terpenting dalam melakukan pembinaan/latihan dengan didukung kemampuan fisik yang harus optimal sehingga mampu mengontrol diri dalam pertandingan.

Menggiring menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 47) memiliki fungsi yang sama dengan permainan bola basket, yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat melintasi

lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Penggunaan *dribbling* dalam permainan tergantung pada bidang permainan, kedekatan dengan lawan dan teman satu tim, kondisi lapangan, dan tentu saja rasa percaya diri pada pemain.

Djoko Pekik Irianto (2002: 11) mengatakan suatu aktivitas yang dilakukan untuk mengasah sebuah keterampilan yang dilakukan sesuai dengan program latihan yang sudah diberikan sesuai dengan kebutuhan fisik atau mutu untuk mendapatkan pengakuan ataupun prestasi disebut latihan. Kemampuan seseorang atlet dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam melakukan perubahan tubuh menuju perbaikan yang lebih maksimal lagi, bagian dari prinsip latihan (Sukadiyanto,2005:1).

Peningkatan kemampuan fisik dan mental seseorang seharusnya dilakukan secara terstruktur dan terprogram sehingga meningkatkan kualitas sesuai dengan program latihan yang diberikan. Tujuan latihan adalah bagian dari unsur secara umum dalam menolong atlet dalam melakukan aktivitas berolahraga, supaya bisa mempraktikkan serta mempunyai keahlian konseptual dan keahlian dalam menolong mengungkapkan prestasi dalam olahraga, Sukadiyanto( 2005: 8).

Tujuan latihan merupakan menolong pelatih ataupun pembina supaya mempraktikkan keahlian konseptual serta diberikan penguatan pada atlet dalam meningkatkan kemampuan serta kepercayaan diri dalam berprestasi. latihan overload ini merupakan prinsip latihan yang sangat mendasar hendak namun sangat berarti, oleh sebab itu tanpa pelaksanaan latihan maka

prestasi atlit akan semakin terperosot, dan latihan ini bisa memberikan janji dalam mengasah metode, teknik dan aspek lainnya, Harsono, 1988: 102- 103).

Peningkatan kemampuan atlit dapat dilihat dari seberapa besar latihan yang dilakukan dengan jangka waktu tertentu. Begitupun kalau atlit yang tidak aktif dalam latihan akan menurun prestasi yang dimilikinya. Maka dari itu untuk menjadi atlit yang berprestasi harus lebih mampu meningkatkan intensitas dalam sebuah latihan sesuai dengan program latihan yang ada. Latihan *dribbling* adalah aktivitas yang dilakukan dengan memindahkan bola dari berbagai arah yang satu dengan yang lainnya tanpa harus kehilangan bola atau tetap dalam kontrol kaki, (Wahyu ,2013).

Pertama buatlah garis lurus dengan kedua ujung berjarak 12 meter, lakukan dribble secara perlahan terlebih dahulu untuk menemukan keteepatan sentuhan kaki dengan sejauh 10 meter bolak balik. Dengan menggunkan kaki punggung, dengan arah pandangan kearah bola bergantian kearah depan. Setelah menemukan sentuhan yang tepat tambah kecepatan saat menggiring, sehingga secara signifikan gerakan akan terasa lebih mudah dilakukan. Dilakukan secara bergantian dan berulang untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

*Training passing* adalah latihan dengan menendang bola kearah tujuan yang akan diberikan kemudian bola tetap berada dalam control kaki itu sendiri (Wahyu Hidayat 2013).Latihan *Passing* merupakan latihan latihan yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan dan

mendribble bola dalam berbagai bentuk arah dan tujuan yang diinginkan pemain secara terarah (Luxbacher,2011:14).

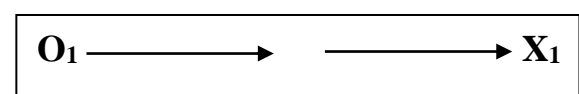
Latihan *Passing* dilakukan dengan memberikan batas antara kun yang satu dengan yang lainnya kemudian diatur kun atau marka dengan jarak 5 meter lebih atau yang sudah ditentukan sesuai dengan kebutuhan pada saat latihan berlangsung.

## B. METODE PENELITIAN

Desa Doda Bunta Kecamatan Simpang Raya Kabupaten Banggai menjadi tempat dalam melakukan pengambilan data pada Klub Tunas Muda Baru Remaja, Waktu Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2021 dan dilakukan beberapa kali tatap muka dengan tes awal dan tes akhir, dan latihan diberikan selama 14 kali dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

Riset ini memakai riset kuantitatif. Bagi Ali Maksu( 2012: 65) Riset kuantitatif merupakan riset yang dicoba secara ketat buat mengenali karena serta akibat diantara variabel, penelitian ini menggunakan desain “One Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2001: 64).

Desain *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. *One group pretest-posttest design* (Sandjaja, 2006: 124 )

Keterangan :

$O_1 =$  Pre test atau Tes Awal (Tes Kemampuan *Dribbling*)

$X_1 =$  treatment (Latihan Kombinasi *Dribbling Passing*)

$O_2 =$  Post test atau Tes Akhir (menggiring bola

Klub Tunas Muda Baru Remaja yang berjumlah 18 orang yang menjadi sampel dengan Variabel bebas adalah Latihan Kombinasi *Dirbling Passing* dan Variabel terikat yaitu Kemampuan *Dribling Sepakbola*

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101), melakukan pengukuran sesuai dengan alat yang digunakan dalam pengambilan sampel untuk diolah kebenarannya. Nurhasan (2005:1) mengatakan suatu prosedur dalam pengukuran dengan cara melakukan tes sesuai dengan pedoman pelaksanaan.

Latihan Kombinasi *Dribble Passing* sebagai berikut

Pert.	Bentuk Latihan	Set	Istirahat	durasi
Pert. 1-2	Melakukan <i>Dribbling</i> Lurus	5 Kali	1 menit	Jarak 7 meter
Pert. 3-4	Melakukan <i>dribbling Zig-Zag</i>	5 Kali	1 menit	Jarak 7 meter
Pert. 5-6	Melakukan <i>Dribbling</i> Lurus	7 Kali	1 Menit	Jarak 10 meter
Pert. 7-8	Melakukan <i>dribbling Zig-Zag</i>	7 Kali	1 menit	Jarak 10 meter
Pert. 9-10	Melakukan <i>Dribbling</i> Lurus	10 Kali	2 Menit	Jarak 15 meter
Pert. 11-12	Melakukan <i>dribbling Zig-Zag</i>	10 Kali	2 menit	Jarak 15 meter
Pert. 13-14	Kombinasi <i>Dribbling</i> Lurus dan <i>Zig-Zag</i>	15 kali	2 menit	Jarak 15 meter

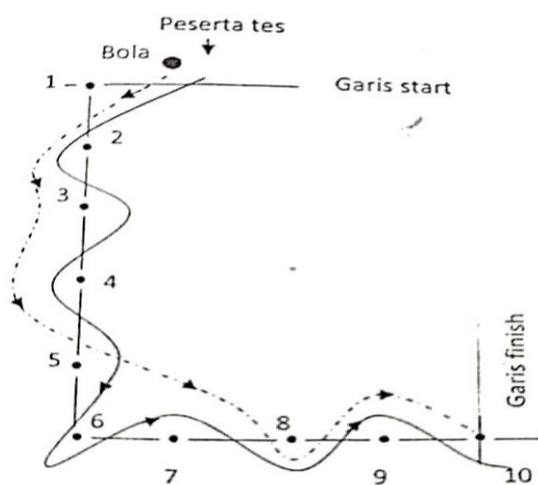
Tes Kemampuan menggiring Bola (*Dribbling*)  
Sumber : Nur Ichsah halim (2011:159-161)

Peserta tes berdiri di belakang bola yang ditempatkan di belakang garis bintang menuju jalur yang akan dilalui. Setelah pemberi aba-aba memberikan “mulai” Stopwatch dijalankan, peserta tes segera menggiring bola dengan melewati antara rintangan-rintangan yang dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewatkan disebelah rintangan berlawanan dengan lewatnya penggirng bola. Jadi jalanya gerakan adalah sebagai berikut : peserta tes mulai menggiring bola melewati sebelah kiri rintangan yang ke 1, yang dipasang pada garis star, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, akan tetapi bola dilewatkan disebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian peserta tes membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke 4, membelok kekiri lagi melewati sebelah kiri rintangan rintangan ke 5, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangtan ke 6, akan tetapi bola dilewatkan di sebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya peserta tes membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke 7, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 8, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9 dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10 atau rintangan terakhir yang terletak pada garis finish. Setelah itu peserta tes menyerahkan bolanya digaris start pada pembantu tes. Pengambil waktu menjalankan stopwatch pada saat bola yang digiring melewati garis star dan

menghentikannya apabila peserta tes dan bolanya sudah mencapai garis finish. Apabila peserta tes melakukan gerakan yang salah, pengawas segera memperingatkan dan peserta tes harus segera membetulkan gerakab yang salah dan segera meneruskan tes yang dilakukan. Hasil tes yang dicapai adalah waktu yang dicapai peserta tes menggiring bola mulai start sampai finish. Hasil tes tidak dicatat apabila, peserta tes menginjak atau melewati garis start pada waktu menggiring bola, menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.

Penilaian :

Waktu yang dicapai peserta tes saat menggiring bola dari star sampai finish yang dihitung sampai 0,1 detik, yang dicatat sebagai hasil akhir dari pengambil tes.



Gambar 2. Diagram Lintasan Tes menggiring Bola  
Sumber : Nur Ichsans Halim (2011:161)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Deskriptif Data Ketepatan Smash Bolavoli Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan *Dribbling* Permainan Sepakbola.

Variabel	Tes awal	Tes akhir
N	18	18

<b>Jumlah</b>	717	652
<b>Rata-rata</b>	39,83	36,22
<b>SD</b>	9,420	8,489
<b>Rentang</b>	36	34
<b>Maks</b>	54	50
<b>Min</b>	18	16

Dengan dasar tersebut terlihat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola berdasarkan tes yang sudah dilakukan dengan nilai median setelah perlakuan, dimana mendapatkan nilai median sebesar 39,83 dan meningkat pada tes akhir 36,22, terdapat peningkatan 3,611.

2. Hasil Uji Normalitas tes awal dan tes akhir kemampuan *Dribbling* Sepakbola

Variabel	Tes awal	Tes akhir
<b>K-Z</b>	0,961	0,956
<b>Sig.</b>	0,628	0,525
<b><math>\alpha</math></b>	0,05	0,05
<b>Keterangan</b>	Normal	Normal

Berdasarkan table diatas, diperoleh data tes awal kemampuan *dribbling* permainan sepakbola diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,961 dengan  $n = 18$  sedangkan nilai sig. = 0,628 lebih besar daripada  $\alpha 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data tes awal kemampuan *dribbling* permainan sepakbola berdistribusi normal. Data tes akhir kemampuan *dribbling* permainan sepakbola diperoleh nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0.956 dengan  $n = 18$  sedangkan nilai sig. = 0,525 lebih besar daripada  $\alpha 0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data tes akhir kemampuan *dribbling* permainan sepakbola berdistribusi normal.

3. Hasil Analisis Uji-t Tes Awal Dan Tes Akhir

Variabel	Tes awal -Tes Akhir <i>Dribbling</i> Sepakbola
<b>Rata-rata</b>	3,611
<b>t observasi</b>	4,009
<b>Sig.</b>	0,001

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kemampuan *dribbling* permainan sepakbola, dapat diperoleh nilai signifikansi nilai t hitung  $4.009 > 1.734$ , berarti ada pengaruh yang signifikan Latihan kombinasi *dribbling passing* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola pada klub tunas muda baru remaja desa Doda Bunta. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengaruh perlakuan terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 36,22 dikurangi dengan tes awal sebesar 39,83. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,611 setelah melakukan tes akhir Latihan kombinasi *dribbling passing* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola pada klub tunas maju baru remaja desa Doda Bunta.

Training menggiring dapat dilakukan untuk mengasah kemampuan atlet dalam permainan sehingga mampu membawa bola sambil berlari untuk melewati lawan untuk menciptakan sebuah gol. Semakin bagus *dribbling* akan semakin bagus pula dalam menggiring bola sehingga lebih mudah untuk melewati lawan, selain dari *dribbling* tersebut diperlukan juga latihan passing dimana kombinasi *passing* dan *dribbling* akan senantiasa dalam mengontrol bola dalam sebuah permainan.

Faktor pelatih juga merupakan sangat penentu dalam sebuah latihan karena bagian dari sebuah program yang disusun secara sistematis dan terarah. Waktu dan intensitas latihan menjadi prioritas penting dalam meningkatkan permainan. Sehingga dalam sebuah permainan sepakbola apabila ingin

mencapai sebuah prestasi harus didukung dengan program latihan yang terstruktur dan sistematis.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan analisa data yang diperoleh kemampuan *dribbling* bola dengan memberikan latihan kombinasi *dribbling* dan *passing* mengalami sebuah peningkatan sebesar 3,611, yang dilakukan pada perbandingan tes awal dan tes akhir klub tunas muda baru remaja desa Doda Bunta. Sehingga latihan kombinasi *dribbling* dan *passing* bisa diterapkan dalam latihan khususnya dalam permainan sepakbola.

#### **E. REFERENSI**

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Deni Haryadi (2013). *Implementasi Pendekatan taktis dan Pendekatan Teknis Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan sepakbola*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: UNY
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Alih bahasa: Augusta Wibawa. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan: untuk SMK Kelas X*. Jakarta: Yudhistira.

- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Robert Koger (2017). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Jakarta: Saka Mitra Kompetensi
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana, Nana.( 2005). *Dasar-dasar Proses\Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2001. *Metode Penelitian*, Bandung: CV Alfa Beta.
- Wahyu Widayat. (2013). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.