



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Pengaruh Latihan Variasi Dribbling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan

Rico Malau¹ & Ibrahim²

ricomalau96@gmail.com¹ & ibrahimhoki@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan. Permasalahan dalam penelitian ini siswa belum mampu melakukan teknik *dribbling* dengan benar, dengan bukti masih banyak kesalahan siswa saat melaksanakan *dribbling* seperti objek *dribbling* kurang tepat sentuhan kaki dan menggiring bola dengan asal-asalan. Kemudian dari sisi pelatih yang hanya memberi latihan secara mandiri tidak memperhatikan bagaimana teknik *dribbling* yang benar, variasi latihan *dribbling* kurang sehingga merasa bosan dan terjadi kesalahan dalam latihan. Penelitian ini dilaksanakan di daerah Kota Medan yang berlokasi di lapangan SSB Percut Sei Tuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB Percut Sei Tuan yang berusia 17 Tahun dengan jumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini juga berjumlah 12 orang karena menggunakan sampel total sampling (keseluruhan populasi). Metode penelitian ini adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu latihan variasi *dribbling* variabel bebas dan peningkatan keterampilan *dribbling* sebagai variabel terikat. Teknik analisis data Menggunakan uji T dependen, peneliti mengambil data dari temuan sebelum dan sesudah tes. Untuk melaksanakan uji t perlu dilaksanakan uji normalitas yang termasuk syarat. Hasil pengujian hipotesis diperoleh daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2.20$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,59 > 2.20$) dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *Dribbling* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan.

Kata Kunci: Variasi *Dribbling*, Keterampilan *Dribbling*, Sepakbola.

Rekomendasi mensitasi :

Malau, R. & Ibrahim. (2024), Pengaruh Latihan Variasi Dribbling Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 250-261.

The Effect of Varied Dribbling Training on Improving Athletes' Dribbling Skills U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan

Abstract: *The purpose of this research is to find out how much influence dribbling variation training has on improving the dribbling skills of U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan Athlete. The problem in this research is that students have not been able to carry out dribbling techniques correctly, with evidence that there are still many students' mistakes when carrying out dribbling such as the dribbling object not touching the foot correctly and dribbling the ball carelessly. Then from the side of the trainer who only gives training independently, he doesn't pay attention to the correct dribbling technique, there is less variety in dribbling training so he feels bored and mistakes occur in training. This research was carried out in the Medan City area which is located in the SSB Percut Sei Tuan field. The population in this study were all SSB Percut Sei Tuan athletes aged 17 years with a total of 12 people. The sample in this study also consisted of 12 people because it used a total sampling sample (the entire population). This research method is an experimental (treatment) method with data collection techniques involving one independent variable and one dependent variable, namely training in dribbling variations as the independent variable and improving dribbling skills as the dependent variable. Data analysis technique Using the dependent T test, researchers take data from findings before and after the test. To carry out the t test, it is necessary to carry out a normality test which includes conditions. The results of hypothesis testing obtained a list of t distributions with $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) at the real level $\alpha = 0.05 = 2.20$, which means $t_{count} > t_{table}$ ($4.59 > 2.20$) thus H_a is accepted and H_0 is rejected. In this case it can be concluded that variations in Dribbling training provide a significant increase in the Dribbling Skills of U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan Athlete.*

Keywords: *Dribbling Variations, Dribbling Skills, Football*

PENDAHULUAN

Kegiatan manusia biasanya tak luput dari aktivitas olahraga yang menggerak - gerakan tubuh agar kondisi badan lebih fit dan bugar. Husdarta (2010: 23). Olahraga adalah proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia.

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan merakyat, sehingga olahraga sepak bola sangat memasyarakat di Indonesia. Penuturan Yiannis Michailidis (2013:1) Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dengan jutaan orang yang terlibat baik tingkat amatir dan tingkat profesional, dimana popularitasnya lebih tinggi dibandingkan oleh olahraga lain seperti tenis, volley, dan basket. Sepakbola adalah permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Setya Rahayu dan Wahyu Hidayat, 2015:11). Sistem permainan dari sepak bola dilakukan dengan cara menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Muhajir, 2007:22). Dipertegas lagi oleh Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Dalam permainannya kemampuan individu dan kerjasama antar pemain sangat dibutuhkan, sehingga pemain dituntut memiliki *skills* mempertahankan bola agar pertandingan tampil dengan maksimal.

Sepakbola tak sekedar dimainkan guna bersenang-senang ataupun untuk mengisi waktu kosong saja, tetapi olahraga ini juga kian menuntut sebuah torehan prestasi. Terkait dengan sepakbola, dalam meraih prestasinya tentu saja banyak faktor yang harus dibahas. Meraih prestasi yang tinggi memerlukan adanya binaan terhadap atlit yang sebaiknya dimulai sedini mungkin. Sepakbola di Kabupaten Deli Serdang sangatlah populer di semua lingkup lapisan masyarakatnya. Hal itu diungkapkan melalui jumlah SBB yang banyak muncul di Kabupaten Deli Serdang. Kehadiran SSB yang meningkat ini ialah suatu upaya untuk membentuk cikal bakal sepakbola di Negeri ini. Kabupaten Deli Serdang juga memiliki organisasi sepakbolanya sendiri dengan nama SSB Percut Sei Tuan. Torehan prestasi sepakbola di luar Kabupaten Deli Serdang belum cukup optimal karena prestasi yang dimiliki yaitu Prestasi yang mereka capai di SSB Percut Sei Tuan adalah Beberapa kali mengikuti nasional dipalembang di U-8 dan U-13 tapi belum mendapatkan hasil. Terbukti dari SSB Percut Sei Tuan yang hanya dapat ikut serta di pertandingan daerah.

Menurut Sukatamsi (2001:11) dijabarkan bahwasanya untuk membentuk serta menoreh prestasi yang besar pada sepakbola, atlitnya harus mempunyai 4 faktor, yakni : *Skill* teknik, kebugaran jasmani, mental yang kuat serta kecermatan, dan kematangan diri sebagai juara.

Pelatihan metode sepakbola ialah sebuah aksi yang memiliki nilai tambah terkait pencapaian prestasi, oleh karenanya supaya tercipta pencapaian prestasi yang baik, seorang *coach* wajib untuk mendidik pemainnya teknik memainkan sepakbola yang baik dan benar melalui penekanan pada teknik dasar, gerakan *basic* yang bervariasi. Penguasaan teknik inilah yang menjadi aspek penentu untuk mempunyai *skill* yang mumpuni dalam bermain sepakbola. Teknik daripada sepakbola yang merupakan dasar serta vital ialah teknik *dribbling*.

Dribbling ataupun menggiring bola ialah teknik menendang bola perlahan tanpa putus. Menurut Sucipto (1999:28) menggiring bola haruslah dikuasai dengan sebaik mungkin karena pada kondisi tertentu menggiring bola ialah amat vital. Contohnya, ketika diharuskan untuk menghadapi berbagai hadangan lawan untuk mampu menerobos pertahanan. Selain hal itu, teknik *dribbling* ialah salah satu metode penyelamatan pada saat bola tak bisa diumpangkan.

Menurut Danny (2007:1), langkah singkat *dribbling* dijabarkan bahwasanya teknik ini digolongkan menjadi dua, yaitu *close dribbling* serta *speed dribbling*. *Close dribbling* dilancarkan melalui kontrol penuh pada bola di saat bola tak sepenuhnya aman daripada lawan. Ketika dilakukan *speed dribbling* bola digiring dengan berlari secepat mungkin dan mampu dilaksanakan dengan penendangan bola ke arah depan diiringi lari sekuatnya untuk mengējarnya. 1) Teknik menggiring bola menggunakan punggung kaki, dan 2) Teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Kelincahan menggiring bola diperlukan guna menyokong teknik tersebut. Dalam peraihan prestasi pada kelincahan dengan hasil *dribbling* haruslah ditunjang dengan kondisi kebugaran yang baik, menguasai teknik serta mental yang kuat. Kondisi bugar menciptakan torehan prestasi yang lebih maksimal.

Hal tersebut dipaparkan oleh Soniawan & Irawan (2018, “Bahwasanya aspek penentu pada pencapaian prestasi olahraga ialah lengkapnya aspek kondisi fisik, yang tersusus atas kekuatan, ketangkasan, kecepatan, tenaga, daya tahan otot dan jantung, fleksibilitas, serta kebugaran olahraga. Faktor daripada kondisi yang harus dilatih disesuaikan dengan cabang olahraga dan sesuai keperluan pada permainannya. Pada cabor sepakbola kondisi kebugaran yang diperlukan sangatlah kompleks, diantaranya ialah : *endurance*, *speed*, *power*, *fleksibilitas*, *balance*, *koordinasi*, serta daya ledak.

Sekolah Sepakbola Percut Sei Tuan ialah satu dari sekian wadah sepakbola yang bertumbuh di Deli Serdang. SSB ini dibentuk atas ambisi agar mampu ikut serta pada pengembangan bakat generasi muda pada cabor sepakbola. Prestasi yang sudah diraih oleh SSB Percut Sei Tuan mampu

dikatakan cukup optimal karena pernah mengikuti kejuaraan di Mayang, prestasi di U-17 sudah ada kejuaraan tapi di tingkat festival biasa saja dan hanya mendapatkan juara peringkat ke 3.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bahwasanya *dribbling* yang mampu dilancarkan oleh atlet disana masih jauh dari standar yang diinginkan. Minimnya *skill dribbling* atlet diperlihatkan saat atlet berlatih maupun di dalam permainannya. Saat dilakukan permainan diperlihatkan banyak kekurangan saat atlet menggiring bola. Dikarenakan ketika pemain melakukan *dribbling* sentuhan bola dengan kaki masih kurang dengan yang diharapkan. Dalam hal lain, atlet terkendala untuk *dribbling* dengan situasi saat berlari atau melewati lawan, sehingga menyebabkan bola yang dikuasai pemain sangat mudah direbut dan kecolongan pada saat melakukan *dribbling*. Akibat dari *dribbling* yang jelek tentunya bola yang dikuasai pun tidak maksimal. Selain itu pada saat mengikuti latihan terlihat atlet tidak maksimal untuk melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih. Selain itu kendala yang dialami atletnya ialah saat menggiring bola terpantau masih lambat dan tak terarah. Penyebab hal tersebut dikarenakan *skill dribbling* atlet masih di bawah standar dan untuk variasi latihan dari pelatih hanya beberapa variasi seperti model latihan menggiring bola dengan membuat segi empat, menggiring bola dengan bentuk persegi secara bergantian, Model latihan menggiring bola dengan bentuk huruf z maka dari itu prestasi atlet lambat untuk meningkat, oleh karena hal itu peneliti berambisi untuk mengoleksi data guna memahami lebih lanjut keahlian daripada atlet di sana.

Untuk membuktikan permasalahan yang ada di atas, peneliti melakukan pengambilan data awal. Hasilnya ialah siswa belum mampu melakukan teknik *dribbling* dengan benar, dengan bukti masih banyak kesalahan siswa saat melaksanakan *dribbling* seperti objek *dribbling* kurang tepat sentuhan kaki dan menggiring bola dengan asal-asalan. Kemudian dari sisi pelatih yang hanya memberi latihan secara mandiri tidak memeperhatikan bagaimana teknik *dribbling* yang benar, variasi latihan *dribbling* kurang sehingga merasa bosan dan terjadi kesalahan dalam latihan.

Sesuai dengan latar belakang informasi yang diberikan, maka peneliti bermaksud melakukan riset eksperimental dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Dribbling* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian “*One-Group Pretest-posttest design*”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (Sugiyono (2016:110). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* atlet U-17 SSB Percut Sei

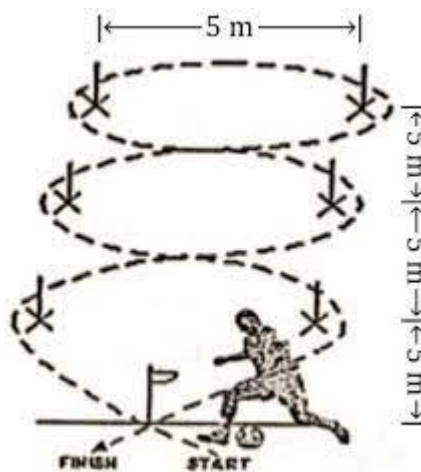
Tuan Medan. Penelitian ini dilaksanakan didaerah Kota Medan yang berlokasi dilapangan SSB Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara.

Populasi ialah wilayah generalisasi yang tersusun atas: obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:80). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh atlet SSB Percut Sei Tuan yang berusia 17 Tahun yang berjumlah 12 orang. Menurut sudjana (2005:6) “Sampel ialah sebagian dari keseluruhan objek yang menjadi populasi yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi”. Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Dengan menggunakan sampel total sampling (keseluruhan populasi). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2000:303). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2000:303) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya.

Tabel 1. Norma Tes dan Bentuk Tes *Dribbling*

No	Klasifikasi	T-Skor
1.	Sangat Baik	≥17,10
2.	Baik	17,10-19,31
3.	Cukup	19,32-21,53
4.	Kurang	21,54-23,75
5.	Sangat Kurang	≤23,76

Sumber (Nurhasan , 2000: 303)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan *Dribbling* sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh data-data melalui tes dan pengukuran sesuai dengan instrument penelitian yang sudah di muat dalam metodologi penelitian.

Data-data yang diperoleh adalah hasil *pre-test* dan juga *post-test* dari tes *Dribbling* yang sudah diberikan kepada sampel yang berjumlah 12 orang. *Pre-test* dilakukan sebelum sampel diberikan perlakuan. Setelah selesai pemberian perlakuan kepada sampel maka selanjutnya

adalah melakukan *post-test* untuk melihat apakah terdapat pengaruh pemberian latihan variasi *Dribbling* menggiring bola dengan membuat tikungan sempurna, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Mengitari Setiap Con, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Membentuk Angka Delapan, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Menggiring Bola Sambil Mengubah Arah, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Berlari Dan Berbelok, dan Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan *Slalom Dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling*. Untuk melihat secara rinci tentang penelitian yang sudah dilakukan berikut ini dijelaskan rangkuman data hasil penelitian yang sudah dilakukan tepatnya di SSB Percut Sei Tuan Medan yaitu:

Tabel 2. Data *Pre-Test* Keterampilan *Dribbling*

No	Nama	x_1	x_1^2
1	Akbar	22,10	488,41
2	Andika	23,39	547,09
3	Chairil	21,69	470,46
4	Dede Usman	21,38	457,10
5	Dedi	19,03	362,14
6	Fhasha	18,58	345,22
7	Ilham Rahmadhan	22,95	526,70
8	Lucky Panda Pramana	19,92	396,81
9	M. Revandi	24,04	577,92
10	Restu Afriandi	21,29	453,26
11	Riski Alfajar	26,20	686,44
12	Setiawan	23,93	572,64
Jumlah		264,50	5884,20

Tabel 3. Data *Post-Test* Keterampilan *Dribbling*

No	Nama	x_1	x_1^2
1	Akbar	20,51	420,66
2	Andika	21,95	481,80
3	Chairil	22,73	516,65
4	Dede Usman	17,96	322,56
5	Dedi	19,31	372,88
6	Fhasha	18,17	330,15
7	Ilham Rahmadhan	20,75	430,56
8	Lucky Panda Pramana	19,93	397,20
9	M. Revandi	20,86	435,14
10	Restu Afriandi	18,69	349,32
11	Riski Alfajar	21,41	458,39
12	Setiawan	22,20	492,84
Jumlah		244,47	5008,15

Tabel 4. Rangkuman Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Metode Latihan	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Variasi <i>Dribbling</i>	Skor tertinggi = 26,20	Skor tertinggi = 22,73
	Skor terendah = 18,58	Skor terendah = 17,96
	Jumlah keseluruhan = 264,50	Jumlah keseluruhan = 244,47
	Rata-rata = 22,04	Rata-rata = 20,37
	Simpangan baku = 2,22	Simpangan baku = 1,59

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwasanya setelah dilakukan *pre-test* kepada sampel diperoleh skor terendah yang diperoleh adalah 18,58 dan skor tertinggi adalah 26,20 dengan jumlah keseluruhan skor adalah 264,50 dengan rata-rata 22,04 dan simpangan baku 2,22. Setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya diberikan perlakuan dan selanjutnya dilakukan *post-test*. Dari hasil *post-test* yang sudah dilakukan diperoleh data untuk skor tertinggi adalah 22,73 skor terendah 17,96 jumlah keseluruhan skor adalah 244,47 dengan rata-rata 20,37 dan simpangan baku 1,59.

Uji Normalitas *Pre Test* Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan.

a) Hipotesis statistik

H_0 : data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

b) Kriteria pengujian. Pada $\alpha = 0.05$, H_0 diterima jika $L_0 < L_{tabel}$

c) Kesimpulan. Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $L_0 = 0.1006$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.242$ Dengan demikian $L_0 = 0.1006 < L_{tabel} = 0.242$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Tabel 5. Hasil Normalitas *Pre-Test* Keterampilan *Dribbling*

N	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
12	0,1006	0,242	Normal

Uji Normalitas *Post Test* Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tua Medan.

a) Hipotesis statistik

H_0 : data berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

b) Kriteria pengujian. Pada $\alpha = 0.05$, H_0 diterima jika $L_0 < L_{tabel}$

c) Kesimpulan. Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $L_0 = 0.1055$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.242$ Dengan demikian $L_0 = 0.1055 < L_{tabel} = 0.242$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi Normal.

Tabel 6. Hasil Normalitas *Post-Test* Keterampilan *Dribbling*

N	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
14	0,1055	0,242	Normal

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan di uji merupakan dari kelompok yang sejenis. Uji homogenitas dikenakan pada data hasil *post-test* dari kelompok eksperimen. Dari hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh $F_{hitung} = 1.95$. Pada taraf $\alpha = 0.05$ diperoleh $F_{tabel} (11,11) = 2,82$. Dengan demikian $F_{hitung} = 1.95 < F_{tabel} = 2.82$, berarti H_0 diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari varians yang homogen.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yaitu latihan variasi *Dribbling* menggiring bola dengan membuat tikungan sempurna, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Mengitari

Setiap Con, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Membentuk Angka Delapan, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Menggiring Bola Sambil Mengubah Arah, Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan Berlari Dan Berbelok, dan Variasi *Dribbling* Menggiring Bola Dengan *Slalom Dribbling* terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan. Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) pada taraf nyata $\alpha = 0.05 = 2.20$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,59 > 2.20$) dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *Dribbling* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tua Medan.

Pembahasan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis dapat dijelaskan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari keenam bentuk variasi latihan yang sudah diberikan terhadap peningkatan keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan. Dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwasanya latihan variasi *Dribbling* menggiring bola dengan membuat tikungan sempurna, variasi *dribbling* menggiring bola dengan mengitari setiap con, variasi *dribbling* menggiring bola dengan membentuk angka delapan, variasi *dribbling* menggiring bola dengan menggiring bola sambil mengubah arah, variasi *dribbling* menggiring bola dengan berlari dan berbelok, dan variasi *dribbling* menggiring bola dengan *slalom dribbling* yang diberikan kepada atlet besar pengaruhnya terhadap keterampilan *dribbling*. hal ini dikarenakan latihan variasi *dribbling* menggiring bola telah dilakukan selama enam minggu atau 18 kali pertemuan dapat meningkatkan keterampilan. Dalam penelitian ini diawali dengan menjelaskan maksud dan tujuan dari pemberian bentuk latihan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang sudah dilakukan kondisi awal sampel dalam melakukan tes *Dribbling* sepak bola adalah lima kategori Sangat kurang, empat kategori kurang, dua kategori cukup dan satu kategori baik. Setelah *pre-test* selesai dilaksanakan keseluruhan sampel diberikan perlakuan yang sama tanpa ada pemisahan kelompok. Semua sampel sama-sama melakukan variasi latihan *dribbling* sesuai dengan yang terdapat dalam program latihan.

Setelah program latihan selesai dilaksanakan selanjutnya keseluruhan sampel di berikan *post-test* untuk melihat apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian program variasi latihan *Dribbling* kepada Atlet U-17 SSB Percut Sei Tua Medan. Dari hasil *post-test* yang sudah dilakukan diperoleh data bahwasanya dua kategori Sangat kurang, empat kategori kurang, tiga kategori cukup dan tiga kategori baik.

Dalam data *post-test* diatas kenapa masih ada beberapa atlet yang masuk dalam kategori sangat kurang dan kurang karena atlet tersebut sering tidak ikut dalam latihan, kelemahan atlet

tersebut menerima program latihan yang diberikan serta kurang serius pada saat latihan dengan adanya kendala tersebut, maka masih ada yang termasuk dalam kategori sangat kurang dan kurang, mungkin ini akan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan atlet agar program yang diberikan mampu mencapai hasil yang ditargetkan. Walaupun demikian hasil dari program yang diberikan sudah memiliki perubahan terutama atlet yang diberikan program latihan.

Jika melihat antara hasil *pre-test* dan *post-test* terlihat bahwasanya kondisi sampel mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan. Dimana hasil tes dari sampel meningkat karena yang masuk kedalam kategori baik. Peningkatan yang dialami oleh sampel tentunya tidak terlepas dari kesungguhan dan kedisiplinan sampel dalam mengikuti program latihan yang diberikan. Setelah dilakukan perhitungan untuk hasil *pre-test* dan *post-test* di dapatkan hasil bahwasanya adanya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dimana dengan adanya variasi-variasi latihan *dribbling* sepak bola yang diberikan kepada atlet berbanding lurus terhadap kemampuan atlet sepak bola dalam melakukan *dribbling*.

Dari hasil penelitian dan teori-teori yang sudah dikemukakan oleh ahli dapat disimpulkan bahwasanya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola sangat diperlukan latihan-latihan baru yang bertujuan ketepatan dan pembiasaan serta tidak membosankan. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan variasi-variasi latihan *dribbling* kepada atlet. Untuk terus meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola dibutuhkan pembiasaan dan sering memberikan variasi-variasi latihan *dribbling* secara teratur dan terprogram sehingga atlet benar-benar bisa melakukan teknik *dribbling* dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis mengenai pengaruh antara variabel bebas dan terikat terbukti bahwasanya kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan. Dalam penelitian ini terbukti bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *Dribbling* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *Dribbling* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Atlet U-17 SSB Percut Sei Tuan Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
Joseph A, Luxbacher. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Michailidis, Yianis, (2013). Small Sided Games in Soccer Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3): 392-399
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Di akses di <https://id.scribd.com> pada tanggal 30 Desember 2019
- Rahayu, Setya & Hidayat, Wahyu. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas. *Journal of Sport Science*, 4(2):10-15
- Soniawan, V. & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 42-49. <https://doi.org/10.31227/osf.io/6vgxz>
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Tiga Serangkai. Solo