

PENGARUH LATIHAN *GATE DRIBBLING* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA SSB PS PORMA MUARO TAKUNG

Anggra Ghifari ¹, Gusril ², Anton Komaini ³, Anggun Permata Sari ⁴,

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: anggraghifari99@gmail.com¹, gusril@fik.unp.ac.id², antonkomaini@fik.unp.ac.id³,
anggunpermata@fik.unp.ac.id⁴

Abstrak

Kemampuan menggiring bola yang baik merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola untuk mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang serangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *gate dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepak Bola PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan desain satu kelompok tes awal dan tes akhir (*one group pretest-posttest*). Sampel penelitian terdiri dari 16 orang siswa usia di bawah 13 tahun yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Perlakuan yang diberikan berupa latihan *gate dribbling* sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes menggiring bola. Data dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan (*paired sample t-test*). Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata waktu menggiring bola mengalami penurunan dari 21,871 detik pada tes awal menjadi 19,855 detik pada tes akhir, dengan selisih peningkatan kemampuan sebesar 2,016 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *gate dribbling* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa Sekolah Sepak Bola PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung.

Kata kunci: Sepak Bola, *Gate Dribbling*, Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan membutuhkan penguasaan keterampilan gerak serta teknik dasar yang tinggi. Untuk tampil efektif dalam sebuah pertandingan, seorang pemain dituntut tidak hanya memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi juga wajib menguasai teknik-teknik dasar seperti *passing*, *control*, *shooting*, dan *dribbling* (Irianto, 2016). Di antara berbagai teknik dasar tersebut, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan aspek mendasar yang sangat vital. *Dribbling* berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati tekanan lawan, membuka ruang gerak, serta menciptakan peluang serangan bagi tim (Prabowo Dimas. Rafie, 2023).

Sekolah Sepak Bola (SSB) PS Porma Muaro Takung Kabupaten Sijunjung merupakan wadah pembinaan usia dini yang bertujuan mengembangkan potensi dan keterampilan teknik dasar sepak bola bagi para generasi muda. Namun, berdasarkan hasil observasi dan tes awal yang dilakukan di lapangan, kemampuan *dribbling* siswa SSB PS Porma Muaro Takung masih belum optimal. Banyak siswa yang kerap mengalami kesulitan saat duel satu lawan satu, mudah kehilangan kontrol bola, serta kurang lincah dalam melakukan perubahan arah dan akselerasi. Hasil tes awal *dribbling* terhadap 18 pemain menunjukkan rata-rata waktu tempuh sebesar 23,61 detik. Berdasarkan norma tes *dribbling*, sebanyak 14 pemain (77,78%) berada pada kategori kurang. Berdasarkan wawancara dengan pelatih, kondisi ini disebabkan oleh program latihan yang belum menerapkan variasi latihan *dribbling* secara terstruktur dan berkesinambungan.

Untuk mengatasi kendala tersebut, diperlukan bentuk latihan yang spesifik, komunikatif, dan mampu meningkatkan kontrol bola sekaligus kelincahan serta koordinasi tubuh pemain. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *gate dribbling* (Harahap & Hendryanto, 2025). Latihan *gate dribbling* merupakan metode latihan yang menuntut pemain menggiring bola melewati beberapa gawang/gerbang kecil (*gate*) yang disusun dengan pola tertentu. Latihan ini melatih pemain untuk menjaga bola tetap dekat dengan kaki, meningkatkan kepekaan sentuhan bola (*ball feeling*), serta melatih kemampuan mengubah arah dan kecepatan secara mendadak (Aprianova & Hariadi, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen guna menguji secara ilmiah dengan judul: "Pengaruh Latihan Gate Dribbling Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa SSB PS Porma Muaro Takung".

METODE

Data dalam penelitian ini bersumber dari data primer yang diperoleh secara langsung melalui pencatatan waktu (*stopwatch*) hasil tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) siswa U-13 SSB PS Porma Muaro Takung. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan utama menggunakan instrumen *Dribbling Test* Sepak Bola. Tahap pertama adalah tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan dasar menggiring bola siswa sebelum diberikan perlakuan. Pada tahap ini, siswa menggiring bola melewati serangkaian rintangan (*cone*) yang disusun sesuai lintasan tes secepat mungkin hingga melewati garis *finish*. Tahap kedua adalah pemberian perlakuan (*treatment*) berupa latihan *gate dribbling* sebanyak 16 kali pertemuan selama empat minggu dengan intensitas yang ditingkatkan secara bertahap. Tahap ketiga adalah tes akhir (*posttest*), di mana seluruh siswa kembali diukur kemampuan menggiring bolanya menggunakan instrumen dan prosedur yang sama seperti tes awal (Sugiyono, 2023)..

Seluruh data waktu tempuh yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta distribusi frekuensi.

kategori kemampuan *dribbling* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas sebaran data menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Tahap akhir adalah pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai signifikansi *p-value* yang diperoleh kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *gate dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa (John W. Creswell, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini berupa kemampuan *dribbling* siswa SSB PS Porma Muaro Takung yang diambil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data yang diambil sebelum perlakuan disebut sebagai tes awal (*pre-test*) dan data yang diambil sesudah perlakuan disebut sebagai tes akhir (*post-test*) data diperoleh dari 16 orang sampel. Penelitian ini menggunakan one group *pre-test* and *post-test* atau tidak adanya grup kontrol. Berikut merupakan hasil dari *Pretest* disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Hasil Pretest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i>	16	19,41	25,85	21,87	1,848

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis deskriptif kemampuan *dribbling* pada tahap *pre-test* menunjukkan bahwa jumlah sampel sebanyak 16 siswa. Nilai minimum yang diperoleh adalah 19,41 detik, sedangkan nilai maksimum sebesar 25,85 detik. Nilai rata-rata (*mean*) kemampuan *dribbling* siswa pada tahap *pre-test* adalah 21,87 detik, dengan nilai standar deviasi sebesar 1,848. Hasil tersebut menggambarkan kemampuan awal siswa dalam melakukan *dribbling* sebelum diberikan latihan *gate dribbling*.

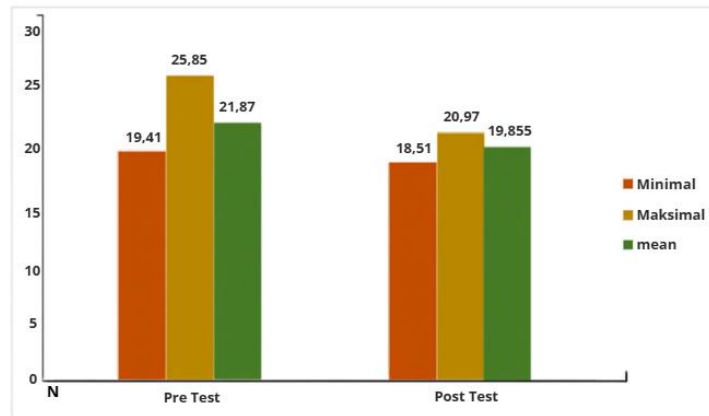
Tabel 2. Hasil Posttest

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Post-Test</i>	16	18,51	20,97	19,855	0,890

Selanjutnya, berdasarkan tabel di atas, hasil analisis deskriptif kemampuan *dribbling* pada tahap *post-test* menunjukkan bahwa jumlah sampel sebanyak 16 siswa. Nilai minimum yang diperoleh adalah 18,51 detik, sedangkan nilai maksimum sebesar 20,97 detik. Nilai rata-rata (*mean*) kemampuan *dribbling* siswa adalah 19,855 detik, dengan standar deviasi sebesar 0,890. Hasil tersebut menggambarkan kemampuan *dribbling* siswa setelah diberikan latihan *gate dribbling*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, terdapat perubahan kemampuan *dribbling* antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata waktu *dribbling* mengalami penurunan dari 21,87 detik pada *pre-test* menjadi 19,855 detik pada *post-test*. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya

peningkatan kemampuan dribbling siswa setelah diberikan latihan gate dribbling. Selain itu, standar deviasi mengalami penurunan dari 1,848 menjadi 0,890, yang menunjukkan bahwa penyebaran hasil kemampuan dribbling siswa pada post-test lebih kecil dibandingkan dengan hasil pre-test.



Gambar 1. Deskripsi Pre-Test dan Post Test Kemampuan Dribbling

Gambar diatas menampilkan perbandingan hasil pre-test dan post-test kemampuan dribbling yang dilihat dari nilai minimal, maksimal dan rata-rata (mean). Pada pre-test, diperoleh nilai minimal yaitu 19,41, lalu nilai maksimal 25,85 dan rata-rata 21,87. Sedangkan untuk post-test terjadi penurunan pada ketiga kategori tersebut yaitu nilai minimal menjadi 18,51 nilai maksimal 20,97 dan nilai rata-rata menjadi 19,855. Penurunan nilai waktu pada post-test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling karena semakin kecil waktu yang dibutuhkan maka semakin baik performa sampel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan dribbling setelah diberikan perlakuan berupa program latihan.

Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan data tidak normal apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

Waktu Dribbling	Shapiro -wilk			
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
	Pre-test	0,935	16	0,295
	Post-test	0,890	16	0,056

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa seluruh data berdistribusi normal dengan p value (sig.) $> 0,05$ yaitu sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai sig. 0,295 dan sesudah diberi perlakuan didapatkan nilai sig 0,056.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Kemampuan Dribbling	N	Mean Differences	Std. Deviation	P-Value	Ket
Pre-Post test	16	2,016	0,193	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel Uji Hipotesi menggunakan uji *Paired Sample t-test* diperoleh jumlah sampel (N) sebanyak 16 pemain. Nilai *mean differences* (rata-rata selisih) sebesar 2,016 menunjukkan adanya rata-rata selisih waktu antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 2,016 detik. Nilai standar deviasi sebesar 0,193 menunjukkan bahwa selisih perubahan waktu antar sampel relatif kecil.

Nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa SSB PS Porma Muaro Takung.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terapat peningkatan kemampuan dribbling Siswa SSB PS Porma Muaro Takung yaitu dari rata-rata pre-test 21,871 detik menjadi 19,855 detik. Hasil uji statistic paired sample t-test didapatkan p value 0.000 ($p < 0,005$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya secara statitic bahwa terdapat pengaruh latihan Gate Dribbling terhadap kemampuan Dribbling Siswa SSB PS Porma Muaro Takung.

Di antara berbagai bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik sepakbola, latihan *gate dribbling* merupakan salah satu metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, kelincahan, koordinasi gerak, kontrol bola serta kemampuan mengubah arah dengan cepat (Seftrio et al., 2023). Latihan ini menggunakan beberapa *cone* yang disusun membentuk gerbang (*gate*) dengan jarak tertentu sebagai lintasan *dribbling*. Siswa menggiring melewati gerbang sesuai pola yang telah ditentukan dengan tetap menjaga kontrol bola dan kecepatan gerakan (Danurwindo, 2017).

Peningkatan kemampuan *dribbling* dapat dijelaskan dari aspek fisiologis dan motorik. Latihan *gate dribbling* merupakan bentuk latihan yang menitik beratkan pada kemampuan mengontrol bola, koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan serta kemampuan mengubah arah dengan cepat saat menggiring bola, melalui latihan *gate dribbling* yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, sistem saraf dan otot akan mengalami adaptasi sehingga meningkatkan koordinasi neuromuskular (Al Farisi et al., 2020). Adaptasi tersebut membuat pemain mampu mengontrol bola lebih baik dan meningkatkan efisiensi gerakan saat menggiring bola (Muhammad Sidik et al., 2020).

Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat (Danurwindo, 2017) yang menyatakan bahwa latihan yang menekankan perubahan arah dan akselerasi maupun meningkatkan kemampuan *dribbling* secara signifikan. Menurutnya kemampuan mengubah arah dengan cepat sambil mempertahankan keseimbangan tubuh merupakan komponen penting dalam keberhasilan *dribbling* (Wiradnyana, I Kadek Agus. Syafi'i, 2025).

Selain itu Zein Roihan (2025) menjelaskan bahwa latihan *X-drill* yang dimodifikasi dengan *dribbling* tidak hanya meningkatkan kelincahan tetapi juga meningkatkan kemampuan menggiring bola karena pemain dituntut melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, dan tetap mengontrol bola selama latihan meskipun bentuk latihan yang digunakan berbeda dengan *gate dribbling*, ketiga latihan tersebut memiliki kesamaan, yaitu sama-sama menekankan kontrol bola, koordinasi gerak, dan perubahan arah sebagai komponen utama dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* (Zein Roihan, Han. Syafii, 2025).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori latihan olahraga yang menyatakan bahwa latihan yang spesifik dan berulang akan meningkatkan keterampilan motorik tertentu. Prinsip *specificity of training* menjelaskan bahwa latihan yang menyerupai gerakan dalam permainan akan memberikan dampak yang lebih besar terhadap peningkatan performa (Setianugraha & Yuliyanto, 2021). Dalam hal ini, *gate dribbling* memiliki gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola, yaitu gerakan *dribbling* yang memperhatikan aspek koordinasi dan kelincahan sehingga efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* (Sudharto et al., 2020).

Menurut Gusril (2021), kemampuan keterampilan olahraga tidak terlepas dari dukungan kondisi fisik yang baik. Beberapa komponen kondisi fisik seperti daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan keseimbangan dinamis dapat mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan keterampilan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan teknnik perlu didukung oleh kemampuan fisik yang memadai agar gerakan dapat dilakukan secara lebih efektif dan terkontrol. Dalam permainan sepakbola, kondisi fisik tersebut juga berperan dalam menunjang kemampuan *dribbling*, terutama ketika pemain harus mengontrol bola, mengubah arah, serta melakukan akselerasi saat melewati lawan (Gusril et al., 2021).

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan koordinasi dan kelincahan memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola. Dengan adanya peningkatan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, dapat dikatakan bahwa program latihan yang diberikan sudah tepat dan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram mampu memberikan perubahan yang nyata terhadap kemampuan pemain (Mahya & Arifai, 2025).

Berdasarkan analisa di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan *Gate Dribbling* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Dengan hal ini, bentuk latihan *gate dribbling* dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam melaksanakan latihan guna meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya perubahan yang signifikan dari latihan *gate dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* siswa SSB PS Porma Muaro Takung. Hal ini terlihat dari perbandingan nilai rata-rata tes awal sebesar 21,871 detik yang kemudian mengalami peningkatan pada tes akhir menjadi 19,855 detik (Menurun atau membaik sebesar 2,016 detik). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *gate dribbling* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farisi, S., Iqbal, R., & Nurwansyah, R. (2020). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII Tentang Permainan Sepakbola di SMPN 2 Telukjambe Timur Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 76–80. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4022>
- Aprianova, farid, & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Danurwindo. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*.
- Gusril, G., Estigana, R., Fardi, A., & Rasyid, W. (2021). Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan jump shoot atlet basket. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 60–77.
- Harahap, H. H., & Hendryanto, F. (2025). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Passing , Dribbling , Shoothing pada Siswa Ekstrakurikuler MTS . S Al- Jumhuriyah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 13001–13009.
- Irianto, S. (2016). Kebugaran Aerobik Pemain Sepakbola PSIM Yogyakarta Tahun 2014 *Subagyo Irianto Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY*. 12(c), 1–8.
- John W. Creswell. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Mahya, H., & Arifai. (2025). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pendahuluan. 8(2), 686–696. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30165>
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Prabowo Dimas. Rafie, S. (2023). *Unnes Journal of Sport Sciences*. 7, 113–121.
- Seftrio, P., Emral, E., Arsil, A., & T, H. S. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Setianugraha, A., & Yuliyanto, R. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Passing Dengan Posisi Tetap Dan Berubah Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 12-14 Tahun Ssb Persema Manang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 100–112. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1832>
- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI : [https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06.11\(02\).140-150](https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06.11(02).140-150).
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Wiradnyana, I Kadek Agus. Syafi'i, I. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga Volume 8 nomor 7 2025* Pengaruh latihan Shuttle Run Dengan Bola Terhadap 8, 1535–1539.
- Zein Roihan, Han. Syafii, I. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 8, 917–921.