

## Pendekatan *Modeling Games* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Usia 10-13 Tahun

Surya Rezeki Sitompul<sup>1</sup>, Ready Aqsa Perada<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Email: [sr.sitompul@umj.ac.id](mailto:sr.sitompul@umj.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membantu menyelesaikan kelemahan *dribbling* dengan pendekatan latihan *games*, latihan yang di susun berdasarkan karakteristik keterampilan siswa dengan mempertimbangkan pola latihan yang mengedepankan permainan, hasil ujicoba awal dengan tes kemampuan *dribbling* ujicoba awal dengan tes kemampuan *dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen, penelitian eksperimen ini menggunakan pre-experimental design, yaitu rancangan penelitian yang melibatkan satu kelompok atau kelas dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-Test*. Sampel yang digunakan peneliti siswa sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun yang berjumlah 24 orang, *sampling Non-Probability* menjadi pilihan pada penelitian ini dengan menetapkan *Sampling Jenuh* sebagai pertimbangan semua populasi digunakan sebagai sampel. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung sebesar  $11.019 > 2,069$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *games* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun, Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 18,39 dan rerata posttest sebesar 17,32 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,07, hal ini menunjukkan bahwa latihan *games* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa memberikan perubahan lebih baik 6,3% dibandingkan sebelumnya.

**Kata Kunci:** *Dribbling, Games, Sepak Bola, Modeling.*

### Abstract

*This study aims to address dribbling weaknesses with a game-based training approach, exercises that are arranged based on the characteristics of student skills by considering the training patterns that prioritize games, the results of pre-tests with dribbling skill tests with dribbling skill tests on dribbling skill in Sulcata soccer school students aged 10-13 years. The method used in this study used an experimental approach, this experimental research used a pre-experimental design, which is a research design that uses a group or class with the implementation of pre-test and post-test. The sample of Sulcata soccer students aged 10-13 used by the researchers includes a total of 24 subjects. From the results of the t-test, it can be seen that the t-number is  $11.019 > 2.069$  (t-table) and the probability value is  $0.000 < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a significant effect of training games on dribbling ability in soccer students aged 10-13 years old in Sulcata, considering the pre-test average of 18.39 and the post-test average of 17.32, there is a mean difference of 1.07, which shows that training games on dribbling ability in students have a 6.3% better change than before.*

**Keywords:** *Dribbling, Games, Soccer, Modeling.*

## PENDAHULUAN

Sampai hari ini, permainan sepak bola masih menjadi salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia. Sepakbola, permainan yang digemari oleh seluruh masyarakat, telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dalam berbagai bentuk. Perkembangan sepak bola sangat dipengaruhi oleh kemajuan pesat dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Di Indonesia, peran sekolah sepak bola (SSB) mempunyai andil yang cukup besar bagi perkembangan sepakbola Indonesia di masa depan. SSB merupakan lembaga olahraga khusus yang mengajarkan sepakbola dan memiliki untuk meningkatkan

potensi atlet. Namun, tujuan utama SSB adalah menampung dan memberi kesempatan kepada para siswanya untuk mengembangkan potensi mereka dan menjadi pemain yang berkualitas (Aprilianto et al., 2022). Pemain sepakbola juga harus memahami teknik dasar sepakbola. Menurut Seorang pemain harus memiliki keterampilan dasar sepak bola seperti *passing, shooting, stopping, dribbling, heading, tackling, throwin*, dan *goalkeeping* (Budi, 2015).

*Dribbling* dalam permainan sepakbola diartikan sebagai gerak aktivitas kaki dalam mendorong atau menendang bola, dengan menguasai keterampilan menggiring bola yang baik salah-satunya dapat memudahkan sebuah tim dalam melakukan transisi bertahan dan menyerang pada suatu pertandingan sepakbola. Menurut (Gunawan & Mahfud, 2022) memaparkan bahwasanya menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang memiliki tingkat kesulitan tinggi untuk dapat dikuasai oleh setiap pemain. Dalam menguasai keterampilan *dribbling* yang baik juga diperlukan metode atau rancangan latihan yang terstruktur dan tepat guna menunjang penguasaan bola menjadi lebih baik dan kemungkinan meraih kemenangan menjadi lebih besar. *Dribbling* memiliki peran yang cukup penting pada pertandingan sepakbola, oleh karena itu untuk meningkatkan keterampilan seseorang dalam melakukan teknik menggiring bola diperlukan pelatih berkualitas yang memiliki pengetahuan sepakbola yang baik serta di dukung program latihan yang terencana dan sistematis (Aspar et al., 2022).

Menurut (Danurwindo, 2017) mengatakan bahwasanya usia 10 sampai 13 tahun adalah usia yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas teknik dan keterampilan diri seorang pemain sepakbola, dalam hal ini dibutuhkan peran pelatih yang dapat mengetahui karakter anak serta memiliki kesabaran dalam menghadapi anak-anak. (Sitompul et al., 2024). Penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan sepak bola membutuhkan model latihan yang tepat sehingga dapat menciptakan proses latihan yang efektif dan percepatan peningkatan kemampuan. (Danurwindo et al., 2017) dalam kurikulum filanesia memaparkan usia yang paling tepat untuk dapat belajar sepakbola adalah usia 10-13, fase ini dapat dikatakan sebagai usia emas seseorang dalam belajar (*golden age of learning*), seorang anak pada usia 10-13 juga memiliki kordinasi gerak lumayan baik sehingga dapat menunjang proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Dalam melakukan proses pembelajaran dalam hal ini sepakbola, dibutuhkan metode pelatihan yang tepat untuk mempermudah dalam penyampaian materi kepada peserta didik agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran perlu dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pada saat belajar sepak bola, siswa yang kurang memiliki keterampilan menggiring bola akan kesulitan dalam mengikuti pembelajaran, apalagi mengingat materi keterampilan menggiring bola berupa keterampilan gerak (Budi, 2015).

(Sitompul et al., 2024) menyatakan metode games dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai berbagai tujuan pembelajaran. Metode games merupakan salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang dapat ditawarkan pada berbagai tingkat pendidikan. Namun bagian dan format permainan yang ditawarkan harus sesuai dengan persyaratan kurikulum. Selain itu, faktor-faktor seperti usia, perkembangan fisik, dan tingkat pendidikan yang diselesaikan saat ini harus dipertimbangkan. Dalam mendapatkan metode pelatihan yang maksimal dibutuhkan wadah atau tempat yang memberikan pengajaran cara bermain sepakbola yang baik. Sekolah sepakbola, atau SSB, bertanggung jawab untuk mendidik pemain sepakbola. SSB adalah lembaga olahraga khusus yang mengajarkan sepakbola (Qolbarijal, 2017). Di Jakarta, sudah banyak didirikan sekolah-sekolah sepakbola yang berbasis akademi maupun sekolah sepakbola biasa. Banyak SSB yang sudah mengikuti berbagai even Nasional diantaranya: mengikuti berbagai kejuaraan dan event Nasional, dalam pelaksanaannya SSB Sulcata sering kali gagal mendapat hasil yang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap Event yang diikuti serta diperoleh keterangan dari kepala pelatih SSB Sulcata *Coach Ratno Sadikin*, masih banyak siswa yang terlihat kurang terampil dalam melakukan teknik bermain bola, salah satu teknik yang paling menonjol dan memerlukan adanya perbaikan adalah teknik menggiring bola. contoh pada saat melakukan *dribbling* pandangan masih sering tertuju pada bola, perkenaan bola dengan kaki masih terlihat kaku, dan pada saat melakukan penguasaan *dribbling* bola sering sekali direbut atau *intercept* dengan lawan, Sumber: Ratno Sadikin (Kepala Pelatih SSB Sulcata).

## METODE

Pendekatan metode penelitian menggunakan metode eksperimen yaitu salah satu proses penelitian yang mencakup sebuah latihan sebagai bentuk penguraian dari suatu permasalahan. (Ratminingsih, 2010) penelitian eksperimen merupakan penelitian dimana peneliti mengendalikan satu

atau lebih variabel bebas sekaligus mengamati variabel terikat lainnya untuk mengetahui variasi yang dihasilkan tersebut. Desain ini biasanya menggunakan desain penelitian eksperimen, namun tanpa kelompok kontrol. Desain pra-eksperimental menjadi pilihan penerapan metode ini pada penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini siswa SSB Sulcata usia 10-13 tahun yang berjumlah 24 orang. Sampel menggunakan keseluruhan dari populasi yang berjumlah 24 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Sampling Jenuh*. (Sugiyono, 2021) mengatakan *Sampling Jenuh* adalah teknik pemilihan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan objek sampel. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pertemuan dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, diantaranya satu kali *pretest*, 10 kali *treatment*, dan satu kali *posttest*. Instrumen/tes yang digunakan pada penelitian adalah *instrument* oleh (Subagyo Irianto, 2010) dengan hasil uji validitas 0,779 dan uji reabilitas sebesar 0,559. Dengan tujuan untuk mengukur tingkat kecakapan menggiring bola.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat *kuantitatif*, data yang dihasilkan berbentuk numerik, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak latihan pertandingan terhadap perkembangan keterampilan menggiring bola pada. Untuk tujuan ini, kami mengumpulkan data dengan melakukan tes keterampilan menggiring bola pada 24 siswa. Pengukuran ini dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan atlet, dan cara pengukuran ini mengacu pada karya (Asep Sudharto et al., 2020). Pengukuran data kuantitatif pada saat melakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen penelitian. Kategori yang digunakan dalam penilaian keterampilan siswa adalah Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali (Anas Sudijono, 2009).

Pengambilan nilai *pretest* adalah pengambilan nilai ketika sampel penelitian belum diberikan tindakan apapun mengenai teknik menggiring bola. Dalam penelitian ini pengambilan nilai sebelum dan sesudah diberikan tindakan kepada sampel penelitian akan dianalisis sebab akibatnya sehingga dapat memberikan kesimpulan mengenai pengaruh dari tindakan tersebut terhadap keterampilan teknik menggiring bola. Tindakan yang diberikan kepada sampel penelitian adalah pelatihan games setelah melakukan *pretest*. Kegiatan penelitian secara keseluruhan diawali dengan mengikuti kisi-kisi instrumen penelitian. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil *pretest* siswa sebelum diberikan tindakan berupa penerapan latihan games.

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik *PreTest*

No.	Statistik	Skor
1.	Mean	18.3946
2.	Median	18.2200
3.	Mode	16.13
4.	Std. Deviation	1.29367
5.	Range	5.10
6.	Maximum	16.13
7.	Minimum	21.23

Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijono, 2009) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *pretest*.

**Tabel 2.** Kategori Penilaian *PresTest*

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presntase
1.	16,5 > X	Baik sekali	1	4%
2.	16,5 - 17,5	Baik	8	33%
3.	17,5 - 18,5	Cukup	5	21%
4.	18,5 - 19,5	Kurang	6	25%
5.	19,5 < x	Kurang sekali	4	17%
7		Jumlah	24	100%

Pengambilan nilai *post-test* adalah pengambilan nilai ketika sampel penelitian sudah diberikan tindakan apapun mengenai teknik menggiring bola. Berikut adalah tabel yang menunjukkan hasil *posttest* siswa setelah diberikan tindakan berupa penerapan latihan *games*.

**Tabel 3.** Deskripsi Statistik *Post-Test*

No.	Statistik	Skor
1.	Mean	17.3208
2.	Median	17.2100
3.	Mode	18.22
4.	Std. Deviation	1.17289
5.	Range	4.42
6.	<i>Maximum</i>	15.24
7.	<i>Minimum</i>	19.66

Selanjutnya data disajikan dalam distribusi frekuensi dengan norma kategori (Anas Sudijono, 2009) dengan kategori, baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Berikut distribusi frekuensi *post-test*

**Tabel 4.** Kategori Penilaian *Post-test*

No.	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Presntase
1.	15,5 > X	Baik sekali	3	13%
2.	15,5 - 16,5	Baik	4	17%
3.	16,5 - 17,5	Cukup	8	33%
4.	17,5 - 18,5	Kurang	7	29%
5.	18,5 < X	Kurang sekali	2	8%
7.		Jumlah	24	100%

Untuk uji normalitas data, penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan rumus *Shapiro Wilk* menggunakan SPSS, untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Hasil uji normalitas ditunjukkan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 5.** Perhitungan Uji Normalitas

No.	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1.	<i>Pretest</i> kecakapan <i>dribbling</i>	0.813	Normal
2.	<i>Posttes</i> kecakapan <i>dribbling</i>	0.449	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Metode yang digunakan dalam uji homogenitas adalah *Levene's Test*. Tujuan utama dari pengujian ini adalah untuk melihat seberapa besarnya varians antara dua data atau lebih yang berbeda. Dari hasil pengujian data tersebut kita bisa lihat apakah data yang ada memiliki indikasi homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 6.** Perhitungan Uji Homogenitas

No.	Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
1.	Kecakapan <i>dribbling</i>	0.580	Homogen

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *games* terhadap keterampilan *dribbling* pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun, maka dilakukan Uji t. Hasil Uji t terangkum dalam tabel berikut :

**Tabel 7.** Perhitungan Uji Hipotesis

Keterampilan <i>Dribbling</i>			
No.	T-hitung	<i>Sig. (2tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
1	11.019	0.000	1.07

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $11,019 > 2,069$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan games terhadap keterampilan dribbling pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 18,39 dan rerata *post-test* sebesar 17,32 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 1,07, hal ini menunjukkan bahwa latihan games terhadap keterampilan dribbling pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun memberikan peningkatan sebesar 6,3%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : (1) Seberapa besar pengaruh latihan *games* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pada siswa peserta sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun (2) Untuk melihat keefektifan latihan games untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* (3) Pengaruh latihan *games* pada siswa peserta sekolah sepakbola Sulcata. Dari hasil Uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $11,019 > 2,069$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 18,39 dan rerata *posttest* sebesar 17,32 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,07, hal ini menunjukkan bahwa latihan *games* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun memberikan peningkatan sebesar 6,3% dan tujuan pada penelitian ini terpenuhi. Kenaikan keterampilan *dribbling* pada siswa dikarenakan latihan *games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *games* memiliki pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *games* mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang keterampilan dribblingnya meningkat, bahkan ada yang tetap. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *dribbling* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek. Siswa yang keterampilan *dribbling*nya meningkat lebih banyak dibanding yang lain, dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan secara serius. Sedangkan siswa yang keterampilannya menurun dimungkinkan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius dalam mengikuti *treatment*, siswa yang kondisi fisiknya kurang saat pengambilan data *post-test* dan konsentrasi siswa saat *pretest* dan *post test* mempengaruhi hasil tes. Berarti benar bahwa *dribbling* dipengaruhi beberapa faktor. Mulai dari faktor belajar melatih, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *games* terhadap keterampilan *dribbling* sepak bola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun. Hasil menunjukan tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun yang memiliki rata-rata waktu 18,39 detik. Sedangkan pada *test* terakhir keterampilan *dribbling* sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Sulcata usia 10-13 tahun yang memiliki rata-rata waktu 17,32 detik. Pada hal ini pemain mengalami peningkatan keterampilan *dribbling* bola sebesar 6,3%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Asep Sudharto, Ramdan Pelana, & Johansyah Lubis. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Aspar, M., Pendidikan, S., Fakultas, O., Pendidikan, I., & Jakarta, M. (2022). *PENERAPAN METODE*

*LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAH RAGA UNIVERSITAS MUHAMMADYAH JAKARTA*. 8(2), 443–451.

Anas Sudijono. (2009). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Budi. (2015). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4), 1–13.

Danurwindo, D. (2017). *No Title*. Pssi.Org.

Danurwindo, D., Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. *Persatuan Sepak Bola Indonesia*, 1–166.

Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola Ssb Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>

Qolbarijal, S. S. (2017). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Passing Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan*.

Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Prasi*, 6(11), 31–40.

Sitompul, S. R., Saputra, F. D., Ghani, A., Mulyanto, T. Y., Jakarta, U. M., Dahlan, J. K. H. A., Tim, K. C., & Selatan, K. T. (2024). *PENERAPAN LATIHAN RONDO DALAM UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH SEPAK BOLA U15-16 THE APPLICATION OF RONDO TRAINING IN AN EFFORT TO IMPROVE U15-16 SOCCER LOWER PASSING ABILITY Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(June), 57–63.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif . Bandung: CV Alfabeta.