

---

**METODE LATIHAN *DRIBBLE* MENGGUNAKAN TEKNIK *INSTEP DRIVE* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA**

**Biqi Fajar Sidiq<sup>1)</sup>, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi<sup>2)</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

**Info Artikel**

**Abstract**

---

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Juni) (2024)

Disetujui (Juli) (2024)

Dipublikasikan (Agustus)  
(2024)

---

*Keywords:*

*Direct Instruction Model,  
Top Passing, Enhancement,  
Volleyball*

*This study was conducted to determine the effect of the dribble training method using the instep drive technique on the speed of dribbling in football which was carried out in class V SD Negeri 2 Caracas. This research is a quantitative research, with sampling technique using cluster random sampling technique. In this sampling technique, a class draw will be conducted at SD Negeri 2 Caracas which consists of 6 classes, by choosing randomly and the results of the selection in class V as an experimental class totaling 32 students and for data collection this research uses a test instrument. Based on the results of this study, the experimental class, hypothesis testing was also carried out using the t-test which obtained a significance result of  $0.000 \leq 0.005$ , meaning that there was a difference between the results of the pretest and posttest scores so that the dribble training method using the turtle foot technique had an effect on the speed of dribbling in football.*

© 2024 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Author, Biqi Fajar Sidiq

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: [biqifajarsidiq@mhs.upmk.ac.id](mailto:biqifajarsidiq@mhs.upmk.ac.id)

---

**PENDAHULUAN**

Sejalan pendapat (Effendi, 2016) mengatakan bahwa sepakbola merupakan Sepak bola juga merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda. Sepakbola adalah salah satu dari cabang olahraga permainan dengan memakai bola besar yang dimainkan menggunakan kaki, kepala, anggota tubuh yang lainnya dan tidak dengan tangan sedangkan penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Pada permainan sepak bola yang dilakukan oleh dua tim dimana masing-masing tim dengan beranggotakan 11 pemain.

**METODE PENELITIAN**

Metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah metode *eksperimental* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang akan diolah dalam penelitian berhubungan dengan nilai atau angka-angka yang hasilnya dapat dihitung dan diolah secara matematis. Metode *eksperimental* adalah suatu metode eksperimen yang betul-betul pada penelitian ini untuk mengontrol semua variabel luar yang akan mempengaruhi eksperimen sehingga dapat menjadikan validitas internal tinggi (Sugiyono, 2016). Metode ini dipilih karena memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dribble* menggunakan teknik kura-kura kaki (*instep drive*) terhadap kecepatan menggiring bola dalam sepakbola.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang dilakukan dari 33 siswa di SD Negeri 2 Caracas, dengan memperoleh hasil pretest menggiring bola yang melampaui *cones* pada waktu tercepat sebesar 12,01 dan waktu terlama sebesar 19,22 dengan rata-rata yang diperoleh yakni sebesar 16,09. Kemudian, setelah diberikan perlakuan dengan latihan menggiring bola menggunakan teknik kura-kura kaki (*instep*

*drive*) selama 1 bulan 3 minggu dengan 7 kali pertemuan sehingga diperoleh peningkatan kecepatan menggiring bola dari *pretest* ke *posttest* memperoleh rata-rata sebesar 15,10 dengan waktu tercepat pada *posttest* sebesar 11,22 dan waktu terlama sebesar 18,21.

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* menggiring bola secara *zig-zag* menggunakan *cones* pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Caracas sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil Pada Pretest Menggiring Bola

	Descriptive Statistics					
	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Rentang	Mean	Std. Deviation
Hasil Kecepatan (Pretest)	32	14,09	19,54	546,55	17,0797	1,69680
Valid N (listwise)	32					

Berdasarkan tabel 1, memperoleh hasil *pretes* dengan rata-rata sebesar 16,09 dengan standar deviasi sebesar 1,696, waktu tercepat sebesar 14,09 dan waktu terlama sebesar 19,54 dengan rentang 546,55.

**Tabel 2.** Deskripsi Data Hasil Pada Posttest Menggiring Bola

	Descriptive Statistics					
	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Rentang	Mean	Std. Deviation
Hasil Kecepatan (Posttest)	32	10,54	17,23	450,37	14,0741	2,19716
Valid N (listwise)	32					

Berdasarkan tabel 2, memperoleh hasil *posttest* dengan rata-rata sebesar 14,07 dengan standar deviasi sebesar 2,197, waktu tercepat sebesar 10,54 dan waktu terlama sebesar 17,23 dengan rentang 450,37.

**Tabel 3.** Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Menggiring Bola

	Descriptive Statistics					
	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlama	Mean	Std. Deviation	Kenaikan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
Pretest	32	14,09	19,54	17,07	1,69680	3,00
posttest	32	10,54	17,23	14,07	2,19716	
Valid N (listwise)	32					

Berdasarkan tabel IV.4 bahwa terdapat perbandingan dari hasil nilai *pretest* dan *posttest* dimana nilai pretest waktu tercepat sebesar 14,09 waktu terlama sebesar 10,54, rata-rata sebesar 17,07. Sedangkan nilai *posttest* waktu tercepat sebesar 10,54 waktu terlama sebesar 17,23, rata-rata sebesar 14,07. Kemudian terjadi peningkatan rata-rata dari *pretest* ke *posttest* sebesar 3,00.

## SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan menggiring bola secara *zig-zag* menggunakan *cones* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah data tentang, nilai *pretest posttest* dengan menggunakan program *SPSS 24* dengan taraf signifikan 5%. Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan menggiring bola secara *zig-zag* menggunakan *cones*, terhadap kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola, yang mana dapat terlihat dari nilai signifikan hitung pada uji *t* sebesar 0.000 lebih besar dari 5% (*sig* < 0,05). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan menggiring bola secara *zig-zag* menggunakan *cones* dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan kecepatan menggiring bola dalam sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Setiono, H. (2013). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain SSB Ika Undip Tahun 2012. *JSSF2*.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. PT Bumi Aksara.
- Atiq, A. (2017). *Model Development Basic Dribling Football-Based Training Techniques for Beginning Athletes Aged 8-12 Years*. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science.
- Bahrudin. (2008). *Pendidikan Belajar dan Gerak*. PT. Raja Grafindo.
- Batty, E. C. (2014). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. CV. Pioneer Jaya.
- Darmawan, R., & Putera, G. (2012). *Jadi Juara dengan Sepakbola Possesion*. KickOff Media.
- Effendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 91–106.
- Fahrizal, M. A. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Pada Pemain Sepakbola GDP Sidoarjo U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 92–102.
- Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Hartanto, D. (2016). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 56–65. <http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/30>
- Hawley, J. A., Hargreaves, M., Joyner, M. J., & Z. (2014). Integrative biology of exercise. *Science Direct*, 159(4), 738–749. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cell.2014.10.029>
- In'aam, M., & Kubul Slamet, W. (2015). Pengaruh Latihan Dribble Menggunakan Satu Kaki Dominan dan Dua Kaki Bergantian Terhadap Kecepatan Dribbling. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(2), 34–44. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola*. PT Rajasa Grafindo Persada.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5, 113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Human Kinetics.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). *Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepak bola) Balai Baru Kota*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5, 9–16.
- Paramitha, S. (2020). *Development of Basic Football Learning Techniques (Kicking) Through Digitalization of Learning Material*. 394. <https://doi.org/10.2991>
- Saputra, A., & Yenes, R. (2019). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola*. *Jurnal Patriot*.
- Saputro1, D., Ramadi2, & Wijayanti3, N. P. N. (2017). PENGARUH LATIHAN RELAY DRIBBLE DENGAN CEPAT TERHADAP KECEPATAN DRIBBLE PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK KEHUTANAN PEKANBARU. *Public Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 12. <https://www.neliti.com/publications/201636/pengaruh-latihan-relay-dribble-dengan-cepat-terhadap-kecepatan-dribble-pada-ekst>
- Setiono, H. A., Waluyo, M., & Sumartiningsih, S. (2013). Journal of Sport Sciences and Fitness PERGELANGAN KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SSB IKA UNDIP TAHUN 2012. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(2), 39–43.
- Subagyo, I. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PUSPOR IKIP*. FIK UNY.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. ALFABETA.
- Syaiffudin, A. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Bola*. Cerdas Jaya.

Winarto, G. (2012). *Fisiologi dan Olahraga*. graha ilmu.

Yani, A., Mahendra, & Ardiyansah. (2020). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Journal Sport and Physical Education*, XX, 10.

Yunus. (2013). *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Universitas Negeri Malang.

Yusup Rochmat Gunawan, Ayi Suherman, E. S. (2016). HUBUNGAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA ATLET O2SN KECAMATAN SUMEDANG UTARA. 1, 11.