Sportif 6 (2) (2021): 85-91

SPORTIF

JURNAL PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

<http://journal.pjkr.ac.id/sportif>

ANALISIS PENGARUH LATIHAN DRIBBLING CIRCUIT TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING SEPAK BOLA

Pardiman¹, Bambang Yunanto², dan Robby Putu Abdulquraesy³

¹ Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

² Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

³ Mahasiswa Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi

Penulis Korespondensi: pardiman727@gmail.com¹, bambangyunanto01@gmail.com²,
putuquraes@gmail.com³

Artikel : *Kelincahan Dribbling Sepak Bola*

Penerima: Juli, 2021

Diterima: Agustus, 2021

Dipublikasikan: September, 2021

ABSTRACT

Soccer is a very demanding game in which participants experience a variety of actions that require overall strength and prowess, speed, agility, balance, stability, flexibility, and an adequate level of endurance. Dribbling circuit is the stages of dribbling practice in an exercise that has been systematically designed to increase the speed of dribbling football players in addition to dribbling football players for agility in playing. Agility is one component of motor freshness that is indispensable for all activities that require the speed of changing the position of the body and its parts. The purpose of this study was to determine the effect of circuit dribbling training methods on soccer dribbling agility. The research method used is a literature study consisting of several sources such as primary sources and secondary sources. With the results There is an Effect of Dribbling Circuit Exercises before and after the implementation of soccer dribbling using the dribbling circuit training method. So it can be concluded that the dribbling circuit training method has a significant effect on soccer dribbling agility.

Keywords: *Dribbling Circuit, Football Dribbling Agility*

ABSTRAK

Sepakbola adalah permainan yang sangat menuntut dimana peserta mengalami berbagai tindakan yang memerlukan kekuatan keseluruhan dan daya produksi, kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas, dan tingkat yang memadai dari ketahanan. *Dribbling circuit* merupakan tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola selain *dribbling* pemain sepakbola dituntut kelincahan dalam bermain. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap kelincahan

Dribbling Sepakbola. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian studi literatur yang terdiri dari beberapa sumber seperti sumber primer dan sumber sekunder. Dengan hasil Terdapat Pengaruh Latihan *Dribbling Circuit* sebelum dan sesudah pelaksanaan *dribbling* sepak bola dengan menggunakan metode latihan *dribbling circuit*. Maka dapat disimpulkan bahwa metode Latihan *dribbling circuit* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola.

Kata Kunci : *Dribbling Circuit, Kelincahan Dribbling Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga dapat dikatakan sebagai kebutuhan hidup untuk mencapai kesehatan jasmani dan memberi pengaruh baik terhadap perkembangan rohani, sehingga ada efisiensi kerja alat-alat tubuh, keteraturan peredaran darah, pernafasan dan pencernaan. Olahraga juga dapat membantu karakteristik masyarakat menjadi lebih baik dalam hidup, dan membentuk keselarasan jiwa dan raga sehingga mencapai keselarasan individual sosial yang mandiri. (Sururi, 2015).

Dribbling circuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Terdapat dua rancangan program latihan *circuit*, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 4 tempat. Total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 30 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. (Priyanto, 2015).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu tertentu,

sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan telah didefinisikan sebagai perubahan kecepatan atau arah sebagai respon terhadap rangsangan. Misalnya, dalam kode sepakbola, kelincahan defensif melibatkan baik perubahan kecepatan, perubahan arah, atau keduanya, dan selalu sebagai reaksi terhadap penyerang dari gerakan. (Hidayat, 2015).

Setelah saya melakukan penelitian disalah satu sekolah ternyata Kelincahan *dribbling* sepak bola dalam peserta ekstrakurikuler siswa kelas VII-VIII SMPN 1 Kragilan Kabupaten Serang masih kurang dikarenakan kurangnya variasi latihan *dribbling*. Dikarenakan Metode latihan *dribbling circuit* yang benar dapat meningkatkan kelincahan *dribbling circuit* pada peserta ekstrakurikuler siswa kelas VII-VIII SMPN 1 Kragilan Kabupaten Serang.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu "Bagaimana Analisis Potensi Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap kelincahan *Dribbling* Sepakbola"? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis

Potensi Latihan *Dribbling Circuit* Terhadap kelincahan *Dribbling* Sepakbola.

LANDASAN TEORI

Sepakbola adalah permainan yang sangat menuntut dimana peserta mengalami berbagai tindakan yang memerlukan kekuatan keseluruhan dan daya produksi, kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, stabilitas, fleksibilitas, dan tingkat yang memadai dari ketahanan. sepakbola dicirikan oleh banyak keterampilan teknis. Kemudian juga permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan biasanya satu tim disebut juga dengan kesebelasan. (Sinan, 2015).

Sepak bola adalah masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukkan bola atau mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Satu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri. Dalam permainan sepakbola masing-masing regu atau kesebelasan harus mempunyai pemain yang memiliki kemampuan fisik dan keterampilan teknik untuk bermain selama 90 menit atau lebih, agar dapat menampilkan permainan tim yang menyeluruh, terpadu serta konsisten). (No-sa, 2013).

1. Teknik Sepakbola

Asapun teknik yang ada dalam

sepakbola adalah: a) teknik menendang bola (*Passing*), b) teknik menerima bola (*Controlling*), c) teknik menggiring bola (*Dribbling*), d) teknik menyundul bola (*Heading*), e) teknik pengenalan dan penguasaan bola dengan menggunakan insting atau perasaan (*Ball feeling*), f) teknik menendang bola ke arah gawang (*Shooting*), g) teknik gerak tipu dengan bola (*feinting*), h) teknik penjaga gawang (*goal keeping*). (Andrianto, 2014).

2. Dribbling Circuit

Dribbling circuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Terdapat dua rancangan program latihan *circuit*, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 4 tempat. Total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 30 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. (Priyanto, 2015)

Tabel 2.1 Indikator

Kelincahan Dribbling

No	Norma	Waktu / Detik
1	Sangat Baik	Kebawah – 18.00
2	Baik	19.00 – 21.00
3	Sedang	22.00 – 23.00
4	Kurang	24.00 – 26.00
5	Sangat Kurang	27.01 – Keatas

Pos ke satu terdapat rintangan melompati rintangan sebanyak 4 jadi siswa harus melompatinya dengan jarak 2 meter dengan kedua kaki, pos kedua terdapat 3 rintangan siswa harus berlari *sprint* maju mundur sesuai dengan 3 rintangan dengan jarak 1 dan 2 meter dengan menggunakan dua kaki, pada pos ke tiga terdapat 5 kun jadi siswa harus menggiring melewati kun tersebut dengan jarak 2 meter setiap kun, pada pos ke empat terdapat 4 kun kemudian siswa harus melewati maju mundur dengan jarak 1 meter. (Priyanto, 2015).

Gambar 2.3 Dribbling Circuit

Tabel 2.2 Kelebihan dan Kekurangan Dribbling Circuit

NO KELEBIHAN *DRIBBLING*

CIRCUIT

- 1 Pemain mudah memahami latihan kontrol, jarak dekat dengan bola, dan memfungsikan seluruh permukaan kaki.
- 2 Pemain juga lebih terampil dan luwes dalam menjaga bola karena dalam latihan terdapat rintangan yang berbeda setiap posnya.

- 3 Dengan latihan yang kontinu dan sungguh-sungguh pemain dapat mengevaluasi dan memperbaiki gerakan yang salah.
- 4 Istirahat yang cukup untuk bisa melanjutkan ke repitisi berikutnya.

NO KEKURANGAN *DRIBBLING*

CIRCUIT

- 1 Para pemain akan merasa sedikit jenuh dalam waktu ke depan, kreatifitas *dribbling* pemain kurang maksimal
- 2 Tingkat kelincahan rata-rata pemain terbatas.

3. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu tertentu, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Kelincahan telah didefinisikan sebagai perubahan kecepatan atau arah sebagai respon terhadap rangsangan. Misalnya, dalam kode sepakbola, kelincahan defensif melibatkan baik perubahan kecepatan, perubahan arah, atau keduanya, dan selalu sebagai reaksi terhadap penyerang dari gerakan. (Hidayat, 2015).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi literatur atau penelitian kepustakaan.

Menurut Mestika Zed dalam Ahmad Yanuar Syauki penelitian kepustakaan adalah aktifitas yang pasif, statis, dan bias. yakni usaha memperoleh data dengan cara mendalami, mencermati, menelaah pengetahuan yang ada didalam kepustakaan (sumber Buku, Jurnal Internasional, Skripsi terdahulu dan Jurnal Nasional). (Ahmad Yanuar Syauki, 2020).

1.1 Bagan Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil penelitian yang didapatkan, di- peroleh 10 jurnal dan skripsi, Buku yang terkait dengan metode latihan *dribbling circuit* Terhadap Kelincahan *Dribbling* pada pemain sepakbola. Data tersebut diambil berdasarkan rangkuman intisari dari hasil penelitian yang digunakan yaitu metode latihan *dribbling circuit* Terhadap Kelincahan *Dribbling* pada pemain sepak- bola. Data tersebut

diambil dan dilaporkan kembali dengan cara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data hasil penemuan jurnal dan skripsi yang menggunakan metode latihan *dribbling circuit* Terhadap Ke-lincahan *Dribbling* pada pemain sepak bola.

2. Pembahasan

Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan *dribbling cir- cuit* terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola. Kondisi tersebut dikarenakan latihan *dribbling circuit* menggunakan metode latihan per pos dalam melakukan *dribbling* memiliki berbagai keuntungan yaitu memudahkan dalam hal kelincahan *drib- bling* sepak bola. Dalam hal ini siswa su- dah mengukur dengan baik terhadap teknik *dribblingnya*, baik gerakan saat melakukan *dribbling*, maupun gerakan kaki pada saat melakukan *dribbling*.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari sumber data primer dan sekunder, Skripsi terdahulu, Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *dribbling circuit* dapat berpengaruh positif terhadap kelincahan *dribbling* sepak

bola. Hal ini terbukti pada penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yang terdahulu. Hasil dari penelitian yang menggunakan metode penelitian eksperimen juga memiliki hasil penelitian yang berpengaruh positif dalam kelincahan *dribbling* sepak bola.

Hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa latihan *drib- bling circuit* dapat berpengaruh positif terhadap kelincahan *dribbling* sepak bola. Pengaruh positif tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya terhadap kelincahan *dribbling*. Hal tersebut berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang didasari perhitungan statistik maupun presentase.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diusulkan saran yang diharapkan akan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya:

1. Bagi Instansi Terkait

Dinas Pendidikan dan Sekolah untuk senantiasa meningkatkan Sumber Daya Manusia, sarana dan prasarana maupun perangkat dalam pembelajaran tentang konsep-konsep pembelajaran yang menarik perhatian siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa hendaknya dapat lebih meningkatkan kemampuan melalui latihan *dribbling circuit* sehingga siswa dapat melakukan teknik dasar sepak bola dengan kemampuan yang baik untuk mendukung hasil belajarnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan kajian di bidang yang sama dapat menambah variabel independen maupun dependen yang memiliki kemungkinan pengaruh kelincahan *drib- bling* sepak bola.
- b) Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah sumber referensi sehingga penelitian dapat digeneralisasikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yanuar Syauki. 2020. "Pengaruh Metode Latihan *Massed Practice* Terhadap Keterampilan *Smash Bulutangkis*". Jurnal Sportif
- Andrianto, J. R. 2014. "Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Ball feeling* Sepakbola Menggunakan Media Pembelajaran AudioVisual Pada Siswa Usia 11 Tahun Sekolah Sepakbola Sanggar Kegiatan Belajar (Ssb Skb) Gudo Kabupaten Jombang". *Bravo's Jurnal*

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang 2(3): 89-97 ISSN: 2337-7674

- Aprianova, F. 2016. "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): 45-52
- Apriansyah., B. 2017. "Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati". *JPES* 6(2): 101-107 ISSN 2252-684X
- Ghani., M. A 2017. "Pengaruh Latihan Resistance Band dan *Power Tungkai* Terhadap Peningkatan Hasil Tendangan Lambung Dalam Sepak Bola Pada Atlet SSB Sriwijaya Asah *Soccer* U-15 Palembang" *JPES* 1-7: ISSN 2252-648X
- Hidayat., W. 2015. "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas". *Journal Of Physical Education and Sport* 4(2): 10-15 ISSN 2252-6528
- Nosa., A. S. 2013. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang". *Jurnal Prestasi Olahraga* 3(1):1-8
- Pranatha., C. Y. 2016. "Pengaruh Pelatihan *Dribbling* Slalom dan *Dribbling* Bebas Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Sawan". *Jurnal Keolahragaan* 2(1): 1-7
- Pratama, M. (2020). *Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*.
- Razif, M. (2020). *Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling SSB Putra Wijaya*.
- Santosa., N 2014. "Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 10(2):40-48
- Setio Aji. 2018. "Pengaruh metode latihan *dribbling circuit* Terhadap Ke- lincahan *Dribbling* pada pemain sepakbola KU 14-16 SSB Tunas Muda di Kota Bengkulu".
- Silaen, A. H., 2017. "Pengaruh Metode Latihan *Hollow Sprint acceleration Sprint* dan Kelincahan Terhadap Daya Tahan *Anaerobic* Pada Pemain Sepakbola Ku 14-16ssb Tunas Muda Di Kota Bengkulu". *Tesis*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wasis Adi Priyanto. 2015. "Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi"