

Analisis Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola

Aldi Prastyo*, Gatot Jariono, Muhad Fatoni

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

* Correspondence: a810200080@student.ums.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of dribbling ability of Labonsa Wonoharjo soccer school students. The method used in this research is quantitative method, survey method and data collection in this study using slalom dribble test instrument. The population of this study was 30 people from Labonsa soccer school and the sampling technique was total sampling. The results of this study based on the results of descriptive analysis of the frequency of dribbling ability research data at SSB Labonsa, the category that has the greatest frequency and percentage of samples is the high category with 15 students (50%), and the smallest is the very high category with 0 students (0.01%), for the medium category there are 7 students (23.33%), for the low category 4 students (13.33%), and for the very low category 4 students (23.33%). The mean value of 19.56 lies in the interval 18.90-20.24. This research data is divided into five categories with intervals, namely for very high categories (< 17.55), high (17.56-18.89), medium (18.90-20.24), low (20.25-21.58), very low (> 21.58). So the conclusion is that the level of dribbling ability of SSB Labonsa students is in the moderate category.

Keywords: Analysis; football; dribbling

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola Labonsa Wonoharjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, metode survei dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *slalom dribble*. Populasi dari penelitian ini adalah sekolah sepak bola Labonsa 30 orang dan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian kemampuan *dribbling* di SSB Labonsa kategori yang memiliki frekuensi dan persentase sampel yang paling besar adalah kategori tinggi dengan 15 siswa (50%), dan yang paling kecil adalah kategori tinggi sekali dengan 0 siswa (0,01%), untuk kategori sedang terdapat 7 siswa (23,33%), untuk kategori rendah 4 siswa (13,33%), dan untuk kategori rendah sekali 4 siswa (23,33%). Nilai rerata sebesar 19,56 terletak pada interval 18,90-20,24. Data penelitian ini dibagi menjadi lima kategori dengan interval yaitu untuk kategori sangat tinggi ($< 17,55$), tinggi (17,56-18,89), sedang (18,90-20,24), rendah (20,25-21,58), sangat rendah ($> 21,58$). Maka simpulannya tingkat kemampuan *dribbling* siswa SSB Labonsa berada pada kategori cukup.

Kata kunci: Analisis; sepakbola; dribbling

Received: 21 Januari, 17 Februari 2025 | Revised: 18 Februari, 11 Maret 2025

Accepted: 15 Maret 2025 | Published: 4 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga Sepak bola telah mengalami kemajuan yang signifikan dari masa ke masa. Indonesia juga mempunyai induk organisasi cabang olahraga sepakbola Indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, selanjutnya disebut PSSI. Menurut (Sihotang & Aritonang, 2023) PSSI adalah satu-satunya organisasi sepakbola yang bersifat nasional yang berwenang mengatur, mengurus dan menyelenggarakan semua kegiatan atau kompetisi sepakbola di Indonesia. Soeratin sosroseogondo dengan tujuh perwakilan dari Jogjakarta, Solo, Surabaya, Madiun, Magelang, Bandung, dan Jakarta telah memproklamirkan lahirnya federasi olahraga sepak bola indonesia yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia yang selanjutnya disebut PSSI, pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta (Zulhidayat, 2018).

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang (Jaka, 2022). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga yang digemari di seluruh dunia (M. A. Maulana et al., 2023). Olahraga ini dikenal secara internasional sebagai bola kaki atau *football* dan seakan telah menjadi bahasa persatuan dari berbagai bangsa di seluruh dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama (Pratama & Trilaksana, 2020).

Menurut (Antoro et al., 2021) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia, karena bisa dilakukan oleh anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat dimainkan dilapangan terbuka atau tertutup. Permainan sepakbola dikenal sebagai permainan yang atraktif dan dinamis, karena menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang berkualitas (Maulana & Nurrochmah, 2021). Sepakbola merupakan olahraga yang perlu dilakukan pembinaan sejak usia dini atau dari sekolah dasar, yang dimaksudkan sebagai tahap persiapan sebelum pemberian latihan yang kompleks saat masa prestasi puncak. Dalam buku yang berjudul panduan latihan sepakbola andal yang diterjemahkan oleh (Basuki Widyarso), mengemukakan bahwa latihan sepakbola hendaknya dirancang agar permainan tetap sederhana dengan menjaga keseimbangan antara perkembangan anak, perkembangan sepakbola, dan kompetisi.

Berdasarkan wacana pendidikan sepakbola di usia dini dan populernya cabang olahraga sepakbola dalam usia dini turut menjadi faktor besar dalam pembentukan sekolah sepakbola yang kemudian kita sebut SSB. SSB menjadi wadah bagi anak-anak dan remaja yang ingin memperdalam kompetensi permainan sepak bola. Wadah pembinaan tersebut diharapkan nantinya juga dapat mencetak bibit-bibit pemain sepak bola profesional yang mampu berprestasi di kancah persepakbolaan Nasional maupun Internasional di bawah naungan PSSI. SSB bertujuan untuk melatih keterampilan usia dini yang dalam bermain sepakbola tentunya adalah perlu adanya pengelolaan manajemen yang profesional dalam melaksanakan tata kelola lembaga pendidikan sepakbola mulai dari *planning, organizing, actuating, controlling & evaluating* (Artawan, 2023).

Termasuk didalamnya adalah bagaimana pelatih merencanakan pembuatan kurikulum atau pedoman latihan yang dibuat agar pelatih dan pengurus sekolah sepakbola atau SSB bisa

secara efektif menerapkan model latihan terhadap siswa, baik dimulai dari latihan teknik dasar sepakbola hingga teknik lanjutan lainnya, pembebanan yang terlalu berat dapat menyebabkan anak mudah mengalami stress, sehingga rencana latihan yang sudah diatur sebelumnya akan sia-sia. Dengan dikenalkannya permainan sepakbola sejak awal, diharapkan anak mampu memahami, mempelajari dan memainkan permainan ini dengan baik. Dalam usia pertumbuhan, anak lebih cepat menerima suatu hal baru khususnya dalam hal gerak jika diberikan secara teratur dan terarah.

Namun untuk dapat bergerak atau bermain sepakbola dengan baik, bagi anak usia muda tidaklah mudah. Butuh proses agar keterampilan gerak anak dalam bermain sepakbola dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola merupakan permainan yang menuntut adanya kecepatan, kelentukan dan kelincahan bagi setiap pemain sepakbola (Arridho et al., 2021). Teknik dasar bermain sepak bola merupakan suatu hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola (Gutawa & Kafrawi, 2022). Keterampilan terpenting yang harus dipelajari seorang pemain adalah teknik dasar, karena untuk bermain sepakbola sudah sepatutnya kita mengetahui terlebih dahulu teknik apa saja yang ada dalam permainan tersebut.

Menurut (Hamzah, 2018) mengatakan bahwa teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang untuk menyelesaikan dan memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diartikan bahwa seorang pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola, yaitu dalam bentuk-bentuk aksi dan gerak yang efektif dan efisien. Gerakan ini adalah tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan dalam olahraga sepakbola. Dari hasil pengamatan dan observasi lapangan, kelincahan dan penguasaan bola dari siswa SSB Labonsa Wonoharjo masih sangat perlu untuk ditingkatkan guna menjadi SSB yang lebih baik.

Dari hasil pengamatan sesi latihan dilapangan, tampak terlihat siswa masih dapat dikatakan rendah dalam penguasaan bola sehingga dalam menggiring bola siswa sering kali kehilangan bola. Selain itu, siswa masih kurang dalam kelincahan sehingga pada saat berhadapan dengan lawan siswa tampak terlihat kesulitan untuk bergerak melewati lawan. Selain itu sarana dan prasarana penunjang untuk bermain sepak bola belum dikemas secara maksimal. Maka dari itu, guna untuk meningkatkan dan memaksimalkan kualitas siswa SSB Labonsa Wonoharjo dalam menggiring bola diperlukan latihan secara rutin serta maksimal. Teknik *dribbling* dipengaruhi oleh kelincahan dan kecepatan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marta & Oktarifaldi, 2020) yang menyatakan bahwa unsur kondisi fisik seperti kelincahan dan kecepatan merupakan bagian kemampuan aerobik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola pada saat-saat genting agar tetap tenang saat menggiring bola dan mencetak gol selama berlangsungnya pertandingan.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa 85% kemampuan yang dibutuhkan selama pertandingan adalah aspek kelincahan. Kemampuan menggiring bola dalam bermain sepak bola merupakan suatu kemampuan dasar yang harus bisa dikuasai oleh pemain sepakbola (Erfayliana & Wati, 2020). Dengan kemampuan menggiring bola yang baik, seorang pemain dapat melewati lawan dengan mudah kemudian memberikan umpan atau melakukan tembakan ke gawang lawan sehingga peluang terciptanya gol akan semakin banyak (Kuswiranto et al., 2024). Hal ini berarti bahwa kemampuan menggiring bola dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepak bola

seseorang. Selain itu, melalui kemampuan menggiring bola dapat dilihat kelak seseorang tersebut masuk dalam posisi bagian yang berada dalam tim.

Menurut (Widodo & Noviardila, 2021) *dribbling* dalam sepakbola tidak hanya diartikan sebagai kemampuan untuk melewati lawan, control bola dan kemudian membawa bola dan melindungi bola dari lawan juga disebut *dribbling*. *Dribbling* digunakan untuk melewati lawan, mencari ruang untuk memberi passing kepada rekan tim, dan untuk menahan bola supaya tetap berada dalam penguasaan (Rohman et al., 2021). Kemampuan *dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola yang harus dimiliki setiap pemain (Akmal & Lesmana, 2019). Maka dari itu *dribbling* yang baik adalah yang memiliki gerakan cepat dan mengubah arah bola secara singkat dalam permainan sepakbola (Putra & Gazali, 2017). Menurut (Prayoga et al., 2022) kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu, melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang - ulang.

Berdasarkan penelitian (Huijgen et al., 2010) mempelajari perkembangan keterampilan *dribbling* dan kelincahan pada anak usia 12 sampai 16 yang tergabung dalam klub sepak bola telah melakukan sebuah penelitian longitudinal, penelitian tersebut menyebutkan bahwa kemampuan *dribbling* dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain akan bertambah sesuai dengan pertambahan usia. Namun, ada individu yang mengalami proses perkembangan kemampuan *dribbling* dan kelincahan yang cepat dan ada pula yang malah lambat. Menurut (Juniyanto et al., 2025) untuk melatih teknik dasar sepak bola terutama teknik *dribbling* diperlukan program latihan yang baik, oleh sebab itu, pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain cabang sepak bola.

Menurut (Gunawan et al., 2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat perbedaan melakukan *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat *one vs one* dengan lawan. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa *dribbling* yang dilakukan dengan kecepatan sedang lebih akurat digunakan dalam *dribbling* disertai kecepatan maksimal dengan *dribbling* dengan kecepatan sedang pada saat *one*. Pemberian metode latihan penguasaan bola masih kurang bervariasi, hal ini mengakibatkan ketrampilan teknik dasar bermain sepakbola masih kurang maksimal. Pada kenyataannya pemain usia dini lebih menyukai latihan yang berbentuk game.

Hal ini dikarenakan bahwa pemain usia dini belum mengetahui manfaat latihan teknik yang berperan penting dalam suatu permainan ataupun pertandingan. Latihan teknik dasar sepakbola dianggap sebagai latihan yang menjenuhkan. Pola pembinaan anak usia dini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan dan kekayaan gerak dasar, metode yang digunakan adalah bermain. Latihan yang sesuai dengan perkembangan multilateral atau pemula antara lain bermain, latihan koordinasi, latihan speed games dan lain-lain. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti latihan sepakbola tersebut (Ali et al., 2023).

Sarana dan prasarana penunjang untuk latihan sepakbola juga belum maksimal, kondisi lapangan yang kurang rata dan bergelombang menyebabkan bola sulit dikontrol sehingga arah bola tidak beraturan. Berdasarkan masalah di atas mengenai keterampilan *dribbling*.

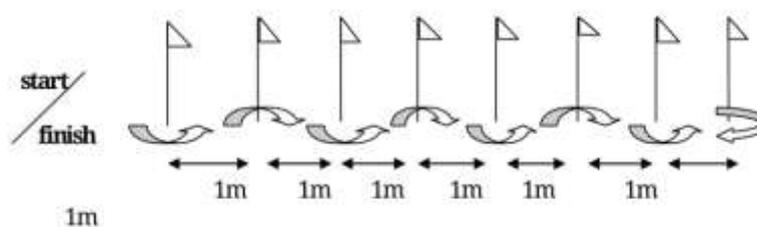
Metode

Berdasarkan masalah yang disajikan oleh peneliti maka jenis penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis sehingga dalam langkah penelitiannya tidak merumuskan hipotesis. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan suatu keadaan (Mujiyanto, 2018). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yaitu mengenai kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola labonsa artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola labonsa, dimana teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Menurut (Suriani et al., 2023) populasi penelitian adalah wilayah kumpulan objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah sekolah sepakbola Labonsa yang masih aktif berlatih berjumlah 30 orang. Menurut (Susanti, 2005) sampel penelitian adalah sebagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi yang akan dijadikan sebagai data untuk diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Menurut (Effendi et al., 2022) total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Sampel penelitian ini adalah siswa sekolah sepak bola Labonsa yang berjumlah 30 orang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yang dibuat oleh Bobby Charlton yaitu *slalom dribble* (Mielke, 2007: 8). Setiap testi akan diberikan kesempatan 2 kali percobaan, dimana hasil terbaik yang akan dipergunakan sebagai data penelitian. Hasil tes yang didapatkan mempunyai satuan detik. Menurut (Arikunto, 2020:35), “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik” instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes.

Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan *dribbling* adalah dengan menggunakan stopwatch. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Bobby Charlton. Di bawah ini adalah gambar instrumen *dribbling* Bobby Charlton yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (Mielke, 2007: 8).



Gambar 1. Instrumen *dribbling* bobby charlton

Data yang diperoleh dicari besaran nilai frekuensi data yang diperoleh. Kemudian hasilnya diungkapkan dalam bentuk pengkategorian berdasarkan nilai rerata (mean) dan standar deviasi (SD) untuk ditentukan skala penilaiannya. Selanjutnya dikarenakan data penelitian ini adalah

masuk data inversi yaitu data yang nilainya semakin kecil semakin bagus, maka kategori dalam perhitungan dibalik menjadi sebagai berikut.

Tabel 1. Norma perhitungan nilai

Interval	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Rendah
$M + 1,5 SD > X$	Sangat Rendah

Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Labonsa Wonoharjo usia 12-15 tahun. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yang dibuat oleh Bobby Charlton yaitu *slalom dribble*. Data penelitian yang berasal dari hasil tes ketrampilan *dribbling* siswa SSB Labonsa Wonoharjo kemudian diolah menggunakan analisis statistik kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase dengan sampel 30 orang. Setiap *testi* diberikan dua kali percobaan, dan kemudian hasil terbaik yaitu berupa waktu yang paling sedikit diambil sebagai data penelitian. Untuk mempermudah terkait pembacaan analisa data, berikut disajikan hasil penelitian dalam bentuk deskriptif statistik beserta pembahasan dari data yang sudah dikumpulkan pada saat pengukuran keterampilan *dribbling*.

Tabel 2. Rekapitulasi hasil analisis deskripsi kemampuan *dribbling*.

Statistik	<i>Dribbling</i>
Jumlah Sampel	30
Rata-rata	19,56
Standar Deviasi	1,34
Rentang	4,88
Nilai Minimal	17,87
Nilai Maksimal	22,75

Berdasarkan hasil analisis deskripsi kemampuan *dribbling* pada siswa sekolah sepak bola Labonsa Wonoharjo, dari 30 sampel didapatkan nilai rerata sebesar 19,56, standar deviasi 1,34, rentang nilai 4,88.

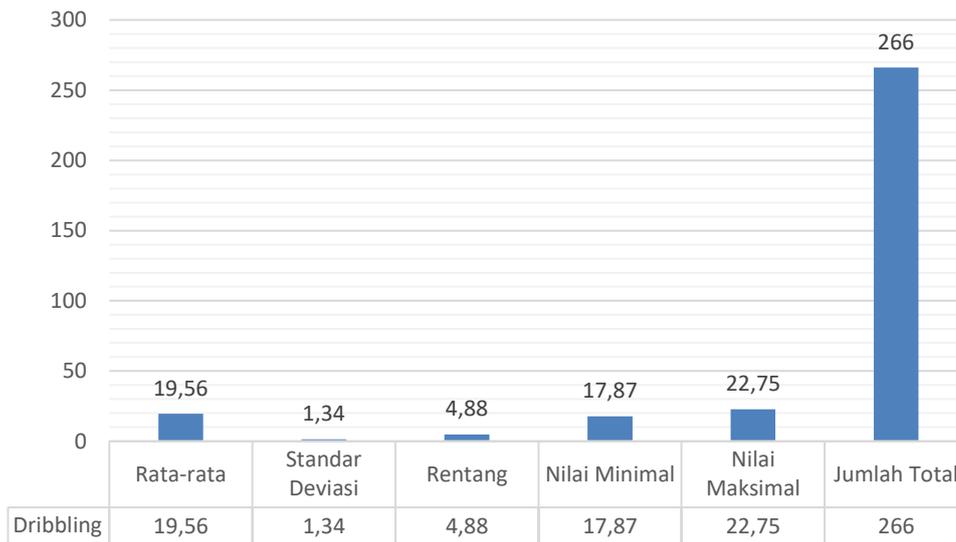


Diagram 1. Histogram analisis deskripsi pada kemampuan *dribbling*

Tabel 3. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif kemampuan *dribbling*

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<17,55	Sangat Tinggi	0	0,01%
2	17,56 - 18,89	Tinggi	15	50%
3	18,90 - 20,24	Sedang	7	23,33%
4	20,25 - 21,58	Rendah	4	13,33%
5	>21,58	Sangat rendah	4	13,33%
Total			30	100%

Berdasarkan skala penilaian, data penelitian ini dibagi menjadi lima kategori dengan interval yaitu untuk kategori sangat tinggi (<17,55), tinggi (17,56 - 18,89), sedang (18,90 - 20,24), rendah (20,25 - 21,58), sangat rendah (>21,58). Untuk mengklarifikasi data penelitian ini, data harus dinyatakan dalam bentuk persentase dan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Berikut adalah hasil rekapitulasi analisis deskriptif frekuensi kemampuan *dribbling*. Berdasarkan tabel di atas mengenai rekapitulasi hasil analisis deskriptif frekuensi data penelitian kemampuan *dribbling* pada siswa sekolah sepakbola Labonsa Wonoharjo terdiri atas 0 siswa dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase 0,01%, 15 siswa dalam kategori “tinggi” dengan presentase 50%, 7 siswa dalam kategori “sedang” dengan presentase 23,33%, 4 siswa dalam kategori “rendah” dengan presentase 13,33%, 4 siswa dalam kategori “sangat rendah” dengan presentase 13,33%. Hasil ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar siswa memiliki ketrampilan *dribbling* yang cukup, terutama dalam aspek kelincahan dalam ketrampilan *dribbling*.

Meskipun siswa memiliki ketrampilan *dribbling* yang cukup, dari hasil secara keseluruhan masih menunjukkan bahwa tingkat ketrampilan *dribbling* siswa belum ada dalam kategori sangat baik, sehingga perlu adanya peningkatan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan fasilitas saat latihan, serta pola makan siswa yang kurang seimbang dan keterbatasan waktu latihan menjadikan faktor yang mempengaruhi. Untuk memudahkan analisa, berikut disajikan histogramnya.

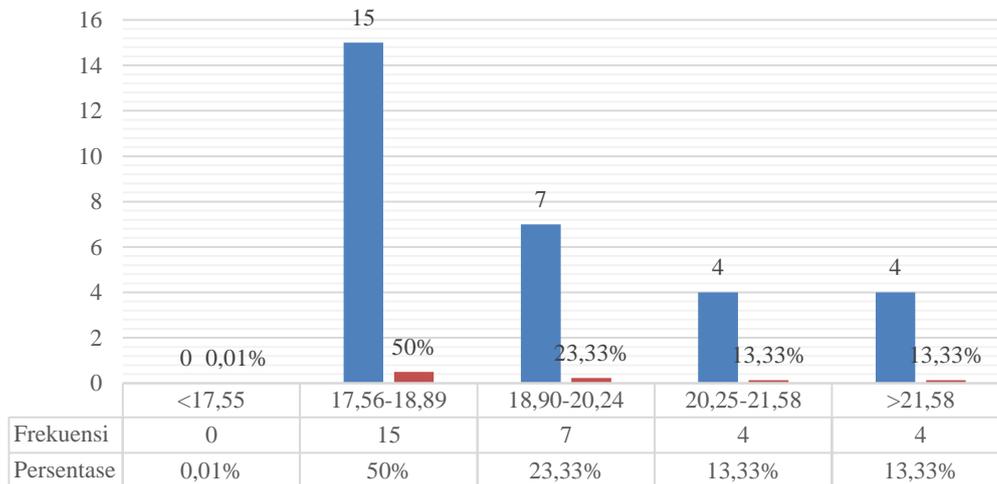


Diagram 2. Histogram frekuensi dan persentase analisis deskripsi *dribbling*.

Pembahasan

Kemampuan *dribbling* merupakan faktor kunci yang mendukung kemampuan bermain bola. Kemampuan menggiring bola dapat mempengaruhi kemampuan bermain sepakbola seseorang. *Dribbling* dalam sepakbola tidak hanya diartikan sebagai kemampuan untuk melewati lawan, control bola dan kemudian membawa bola dan melindungi bola dari lawan, mencari ruang untuk memberi passing kepada rekan tim, dan untuk menahan bola supaya tetap berada dalam penguasaan. Pada usia 12-15 tahun, siswa berada dalam fase penting di mana mereka mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan keterampilan motorik yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Labonsa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Kemampuan *dribbling* tidak hanya berdampak pada kemampuan bermain bola akan tetapi juga mempengaruhi kelincahan dan kelentukan setiap siswa maka sangat penting. Di fase awal remaja ini, perkembangan fisik, motorik, dan kognitif siswa sangat krusial untuk menunjang kelincahan dan kelentukan, melalui tes ini kita dapat mengevaluasi tingkat (kelincahan) ketrampilan *dribbling* setiap siswa, yang hasilnya diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang dan mengevaluasi program latihan sehingga lebih baik lagi hasilnya. Berdasarkan analisis data dari tes *dribbling* yang dilaksanakan dilapangan Wonoharjo yang mencakup tingkat ketrampilan *dribbling*, diperoleh rata-rata 19,56, yang termasuk dalam kategori “sedang”. Yang terdiri atas 0 siswa dalam kategori “sangat tinggi” dengan presentase 0,01%, 15 siswa dalam kategori “tinggi” dengan presentase 50%, 7 siswa dalam kategori “sedang” dengan presentase 23,33%, 4 siswa dalam kategori “rendah” dengan presentase 13,33%, 4 siswa dalam kategori “sangat rendah” dengan presentase 13,33%.

Dalam penelitian ini tingkat ketrampilan *dribbling* siswa sekolah sepak bola Labonsa wonoharjo, menggunakan Instrumen tes yang dibuat Bobby Charlton yaitu *slalom dribble*, menunjukan hasil yang termasuk dalam kategori “sedang” dengan rata-rata 19,56. Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* siswa adalah nutrisi, pola makan sehat dan asupan bergizi yang memadai penting untuk memberikan energi dan stamina yang dibutuhkan dalam

aktivitas sehari-hari, selain itu fasilitas latihan, jam saat latihan faktor utama dan metode latihan yang tidak membosankan sehingga siswa semangat dalam mengikuti latihan sangat berpengaruh dalam meningkatkan performa siswa.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil ini sejalan dengan studi (Huijgen et al., 2010) mempelajari perkembangan keterampilan *dribbling* dan sprint pada anak usia 12 - 19 yang tergabung dalam klub sepak bola telah melakukan sebuah penelitian *longitudinal*, penelitian tersebut menyebutkan bahwa kemampuan *dribbling* dan sprint yang dimiliki oleh anak akan bertambah sesuai dengan pertambahan usia. Namun, ada individu yang mengalami proses perkembangan kemampuan *dribbling dan sprint* yang cepat dan ada pula yang malah lambat. Oleh sebab itu, pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* anak-anak pada cabang sepak bola.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi penting. Perlunya pemberian metode latihan penguasaan bola yang bervariasi pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain cabang sepak bola, tidak hanya dalam bentuk latihan *dribbling* biasa. Pola pembinaan anak usia dini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan dan kekayaan gerak dasar, metode yang digunakan adalah bermain. Latihan yang sesuai dengan perkembangan multilateral atau pemula antara lain bermain, latihan koordinasi, latihan *speed games* dan lain-lain. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti latihan sepakbola tersebut. Sarana dan prasarana penunjang untuk latihan sepakbola juga perlu ditingkatkan dan pihak pelatih dapat mengadopsi strategi peningkatan kebugaran.

Hasil ini juga memberikan arahan bagi penelitian berikutnya. Salah satu rekomendasi adalah melakukan studi *longitudinal* untuk melihat apakah intervensi ketrampilan *dribbling* usia 12-15 tahun dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam waktu yang panjang. Selain itu penelitian dapat diperluas dengan menambahkan variabel psikososial, seperti motivasi dalam latihan atau pun pertandingan, untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat ketrampilan *dribbling*. Secara keseluruhan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa tingkat ketrampilan masih memerlukan perhatian agar lebih baik dan langkah-langkah strategis harus segera diambil untuk meningkatkan ketrampilan *dribbling*. Dengan dukungan yang tepat dari pihak pelatih sekolah sepak bola Labonsa, orang tua dan sarana prasarana, diharapkan tingkat ketrampilan *dribbling* siswa sekolah sepakbola Labonsa meningkat dan menciptakan generasi penerus dalam sepak bola Indonesia.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa, tingkat ketrampilan *dribbling* sekolah sepakbola Labonsa Wonoharjo usia 12-15 tahun berada dalam kategori cukup (sedang), dengan nilai rata-rata 19,56. Penelitian ini menggunakan instrumen tes *slalom dribble* yaitu menggiring bola melewati 8 cone dengan diberi waktu, setiap sempel diberi dua kali kesempatan dan diambil waktu terbaiknya. Mayoritas siswa mengalami kendala dalam kelincahan *dribbling* yang ditunjukkan nol siswa dalam kategori sangat tinggi, secara keseluruhan kelincahan *dribbling* masih perlu ditingkatkan.

Faktor utama yang mempengaruhi kondisi ini adalah perlunya pemberian metode latihan penguasaan bola yang bervariasi pemberian intervensi berupa program latihan yang tepat pada anak dapat memaksimalkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan pemain, Latihan yang sesuai dengan perkembangan multilateral atau pemula antara lain bermain, latihan koordinasi, latihan *speed games* dan lain-lain. Bentuk latihan yang menarik dan tidak membosankan, serta suasana latihan yang menyenangkan mampu membuat siswa bersemangat dan termotivasi dalam mengikuti latihan sepakbola tersebut, selain itu sarana dan prasarana penunjang untuk latihan sepakbola juga perlu ditigkatkan dan pihak pelatih dapat mengadopsi strategi peningkatan kebugaran setiap siswa, dan pemberian nutrisi juga perlu di perhatikan sehingga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik siswa.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya metode latihan yang bervariasi sehingga membuat suasana ketika latihan tidak membosankan, perlu adanya pemberian motivasi kepada siswa agar lebih semangat dan percaya diri, serta edukasi tentang pola makan sehat perlu diperhatikan dan perlu peningkatan sarana prasarana penunjang ketika latihan. Selain itu, dukungan dari orang tua dalam membentuk kebiasaan sehat di rumah juga diperlukan agar siswa memiliki gaya hidup yang lebih aktif dan seimbang.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Studi ini hanya berfokus pada satu sekolah sepakbola usia 12-15 tahun dan tidak mempertimbangkan faktor psikososial yang dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam berolahraga. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara ketrampilan *dribbling* dengan faktor psikologis, seperti motivasi dan persepsi siswa terhadap latihan. Dengan adanya upaya yang lebih terarah dan berkelanjutan dalam meningkatkan ketrampilan *dribbling* siswa, diharapkan tingkat ketrampilan mereka dapat meningkat secara signifikan, sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik, prestasi non akademik dan kualitas hidup mereka di masa depan.

Pernyataan Penulis

Pernyataan ini menegaskan bahwa karangan saya dan tim belum pernah dimuat pada jurnal atau media sejenis manapun, dan merupakan karya asli penulis. Apabila dikemudian hari ditentukan bahwa artikel tersebut tidak diubah dan telah diterbitkan, saya sebagai penulis bersedia menghadapi sanksi yang dijatuhkan oleh pengelola Jurnal Porkes

Daftar Pustaka

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain SSB Poss. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/392>
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 1–10. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Ali, M. N., Nurliani, N., & Badaru, B. (2023). Analisis Tingkat Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 5 Takalar. *Journal JOPES*, 3(2), 105–116. <https://doi.org/10.17509/jopes.v3i2.63668>
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah*

- Mahasiswa Pendidikan*, 2(1), 1–13. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/262>
- Artawan, K. S. (2023). Pelatihan Variasi Teknik Bermain Sepakbola pada Sekolah Sepakbola (Ssb) Putra Tresna Bali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (SEWAGATI)*, 2(2), 40–44. <https://doi.org/10.59819/sewagati.v2i2.3404>
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek edisi Revisi IV*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Effendi, Z. R., Sentosa, E., & Nursina, N. (2022). Pengaruh Citra Merek, Kualitas Produk, dan Promosi Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen pada Seikou Coffee Depok. *Jurnal Ikraith-Ekonomika*, 5(1), 31–38. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/IKRAITH-EKONOMIKA/article/view/1708>
- Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2020). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–166. <https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119>
- Gunawan, M. D., Bhakhtiar, S., Yulifri, Y., & Emral, E. (2023). Hubungan Koordinasi Gerak Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Arafah Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 6(9), 163–170. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1529>
- Gutawa, W. A., & Kafrawi, F. R. (2022). Analisis Teknik Dasar Sepak Bola pada Anak Usia Dini pada. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 183–190. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/46420>
- Hamzah, H. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)*, 2(2), 57–69. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/521>
- Huijgen, B. C., Elferink-Gemser, M. T., Pos, W., & Visscher, C. (2010). Development of Dribbling in Talented Youth Soccer Players Aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689–698. <https://doi.org/10.1080/02640411003645679>
- Jaka, J. (2022). Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Modisco Ball terhadap Keterampilan Passing dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal JPRESS*, 4(1), 1–9. <https://jurnal.umkuningan.ac.id/index.php/jpress/article/view/1963>
- Juniyanto, S., Priyono, D., Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2025). Pengaruh Latihan Speed dan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Bola Basket pada Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Talang Padang. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(1), 109–118. <https://doi.org/10.36728/jip.v11i1.4033>
- Kuswiranto, R., Mubarak, M. Z., & Oktrian, S. (2024). Tingkat Keterampilan Passing, Dribbling, Long Passing, Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(2), 176–183. <https://journal.mediapublikasi.id/index.php/bullet/article/view/4177>
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Maulana, L. I., & Nurrochmah, S. (2021). Perbedaan Kemampuan Kelincahan Gerak Pemain Sepakbola Putri di Sekolah Sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(5), 277–283. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p277-283>

- Maulana, M. A., Hakim, M. L., & Sukma, S. (2023). Politik, Olahraga, dan Islam Studi Kasus Pembatalan RI Menjadi Tuan Rumah Piala Dunia U-20 2023. *Islamic Education Jurnal*, *1*(3), 16–24. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/article/view/192>
- Mujiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Promedia*, *4*(2), 1–10. <https://journal.uta45jakarta.ac.id/index.php/kom/article/view/1255>
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Pratama, A. C. M., & Trilaksana, A. (2020). Lahirnya Kembali PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *Jurnal Avatar*, *10*(1), 1–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/37603>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *4*(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. *Jurnal Multilateral*, *16*(2), 101–120. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4247>
- Rohman, A. T., Suratmin, S., & Kusuma, K. C. A. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Hasil Dribbling di Bali Youth Football. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, *9*(2), 51–57. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i2.43893>
- Sihotang, J. S. P., & Aritonang, P. P. (2023). Caveat Emptor dan Caveat Venditor Berkaitan dengan Perlindungan Konsumen dalam Pertandingan Sepak Bola pada Tragedi Kanjuruhan. *Jurnal Darma Agung*, *31*(5), 432–439. <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/jurnaluda/article/view/3751>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam (Ihsan)*, *1*(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanti, R. (2005). Sampling dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, *9*(16), 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, *4*(1), 1–17. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/bola/article/view/2282>
- Zulhidayat, M. (2018). Penyelenggaraan Komepetisi Sepak Bola di Indonesia (The Authority And Role of Government In the Organizing of Football Competition in Indonesia). *Jurnal Hukum Replika*, *6*(2), 222–240. <https://doi.org/10.31000/jhr.v6i2.1446>