

# Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Hamim Mahya\*, Arifai

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia

\* Correspondence: [hamimmahya3@gmail.com](mailto:hamimmahya3@gmail.com), [arifai@teknokrat.ac.id](mailto:arifai@teknokrat.ac.id)

## Abstract

This study aims to determine the effect of the slalom dribble training method on improving the dribbling ability of U-12 SSB Sendang FC players. The method used for this research is an experiment with a one group pretest-posttest design. The population involved in this study amounted to 55 people, and the sample used was 20 people, using purposive sampling technique. The instrument used in this study was a soccer skill test (dribbling test). The pretest results showed an average dribbling time of 22.23 seconds, while the posttest results increased with an average time of 20.50 seconds. As shown by the normality and homogeneity tests, the data is normally distributed and homogeneous. Therefore, hypothesis testing can be carried out. The t-test results for paired samples showed a Sig. (2-tailed) of 0.000 ( $< 0.05$ ), indicating that slalom dribble training has a significant effect on the players' dribbling ability. This increase reflects the effectiveness of the method in training players' speed, agility, and coordination. So it is concluded that slalom dribble training can be recommended as a technical coaching method in the development of early childhood soccer dribbling skills.

**Keyword:** Dribbling; football; slalom dribble

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain U-12 SSB Sendang FC. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 55 orang, dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak bola (tes *dribbling*). Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata waktu *dribbling* 22,23 detik, sedangkan hasil *posttest* mengalami peningkatan dengan rata-rata waktu 20,50 detik. Seperti yang ditunjukkan oleh uji normalitas dan homogenitas, data terdistribusi secara normal dan homogen. Oleh karena itu, uji hipotesis dapat dilakukan. Hasil uji-t untuk sampel berpasangan menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ), yang menunjukkan bahwa latihan *slalom dribble* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola para pemain. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode dalam melatih kecepatan, kelincahan, dan koordinasi pemain. Sehingga disimpulkan latihan *slalom dribble* dapat direkomendasikan sebagai metode pembinaan teknis dalam pengembangan keterampilan *dribbling* sepakbola usia dini.

**Kata kunci:** *Dribbling*; sepakbola; *slalom dribble*

Received: 5 Mei 2025 | Revised: 12, 14, 23 Mei 2025

Accepted: 5 Juni 2025 | Published: 7 Juni 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 merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan seseorang dengan terstruktur untuk memperoleh kebugaran. Dalam penelitian Aprilianto et al., (2022) olahraga diartikan sebagai aktivitas pelatihan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Selain itu, menurut (Nugraha & Syafi'i, 2022) yang mengemukakan bahwa olahraga adalah suatu kegiatan sistematis yang dilakukan untuk mengembangkan potensi manusia. Olahraga memegang peranan yang cukup penting bagi tubuh dengan merangsangnya agar menjadi kuat, sehat dan bugar. Tidak hanya kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan mental dan kemampuan berpikir adalah tujuan dari aktivitas olahraga.

Olahraga pada dasarnya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, mental dan spiritual. Selain itu, olahraga juga bertujuan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin, dan semangat olahraga. Dalam olahraga khususnya, prestasi merupakan hal yang penting (Febrian et al., 2024). Menurut (Wati & Setyawati 2023) undang-undang No. 3 Tahun 2005, olahraga prestasi mencakup cabang-cabang olahraga yang mendukung dan mengembangkan atlet untuk mencapai prestasi dengan merencanakan dan melaksanakan kompetisi yang berkelanjutan serta menerapkan pengetahuan ilmiah dan teknologi dalam olahraga. Sepak bola termasuk salah satu cabang olahraga prestasi yang paling populer di dunia (Putra & Erisutan, 2020).

Menurut (Gema et al., 2016) Sepak bola merupakan olahraga paling populer yang digemari banyak orang didunia. (Markovits, 2007) mengatakan bahwa sepak bola adalah olahraga yang sangat dinikmati dan universal yang telah memperoleh popularitas yang luas di seluruh dunia. Olahraga ini tidak hanya populer di kalangan pria tetapi juga sangat populer di kalangan wanita dari segala usia. Sepak bola telah dimainkan di banyak negara sejak lama, dengan nama yang berbeda di setiap negara, namun tujuan dari permainan ini tetap sama (Aprilianto et al., 2022). Sepak bola menurut (Saputra & Yunus, 2019) merupakan permainan beregu, tetapi dimainkan oleh pemain individu.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 (sebelas) orang pemain, waktu bermain adalah 2x45 menit dan ada waktu istirahat 15 menit di antara kedua babak (Tuba & Lamusu 2024). Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan pada saat yang sama melindungi gawang sendiri agar tidak kemasukan gol (Azandi et al., 2023). Setiap pemain harus menguasai teknik dasar sepak bola. Menurut (Aprilianto et al., 2022) dalam sepak bola, pemain harus mampu menguasai semua teknik dasar sepak bola agar dapat bermain dengan baik. Jika para pemain menguasai keterampilan dasar bermain sepak bola, mereka akan menunjukkan kinerja yang lebih baik baik secara individu maupun sebagai tim dalam pertandingan sepak bola (Qohhar & Pazriansyah, 2019).

Menurut (Atiq et al., 2018) menyatakan bahwa beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola adalah mengoper, menembak (*kicking*), menghentikan atau mengontrol bola (*stopping*), umpan panjang, pergerakan dan kerja ruang, perlindungan bola, menggiring bola, tembakan voli, permainan kepala (*heading*), *tackling*, lemparan ke dalam (*throw-in*), serta permainan kiper (*goalkeeping*). Salah satu teknik yang paling umum digunakan dan penting dalam sepak bola adalah menggiring bola (Mubarok, 2019). *Dribble* atau menggiring bola

merupakan salah satu Teknik dasar yang dilakukan dengan mendorong bola untuk Menyusun serangan. Menurut (Gunawan & Mahfud, 2022) dalam sepak bola, menggiring bola berarti menjaga bola tetap dekat dengan kaki dan bergerak dengan gerakan yang singkat.

Gerakan yang lincah dan eksplosif diperlukan untuk mendukung strategi tim saat melakukan berbagai serangan dan pertahanan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan fisik yang baik. Menurut (Saputra, 2023), *dribbling* pada dasarnya berarti bergerak maju dengan langkah-langkah lambat atau terputus-putus. Oleh karena itu, untuk menggiring bola digunakan area kaki yang sama seperti saat menendang bola. Teknik *dribbling* dapat dibagi menjadi tiga kategori *dribbling* dengan bagian dalam kaki, bagian luar kaki, dan punggung kaki (Azandi et al., 2023). Untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, terdapat beberapa metode latihan yang dapat dilakukan, salah satunya adalah metode latihan *slalom dribble*.

Menurut (Ridlo, 2019), latihan *dribble slalom* adalah "suatu bentuk latihan dribble dengan gaya zig-zag melewati rintangan". *Dribble slalom* adalah latihan yang dilakukan melalui gerakan melengkung di atas papan yang telah disiapkan dengan tujuan untuk melatih kemampuan pemain dalam mengubah arah dengan cepat (Syarif & Bahtra, 2023). Latihan *slalom dribble* memiliki kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaannya. Kelebihannya adalah meningkatkan keterampilan *dribbling* dan kelicahan pemain, karena latihan ini berfokus pada melewati rintangan yang membantu melatih kemampuan ball feeling dan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat.

Namun, kekurangannya adalah bentuk latihan yang cenderung monoton, karena hanya melibatkan dribble melewati rintangan tanpa variasi lain yang dapat menambah kompleksitas latihan. Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa dribble merupakan suatu teknik sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Kemudian peneliti setelah melakukan observasi dan wawancara pada pelatih SSB Sendang FC, terdapat kekurangan pada saat pemain melakukan *dribbling* bola. Masalah yang terjadi pada dribble pemain SSB Sendang FC ialah dorongan bola yang terlalu jauh yang menyebabkan bola lepas dan bola sering tersangkut pada kaki pemain.

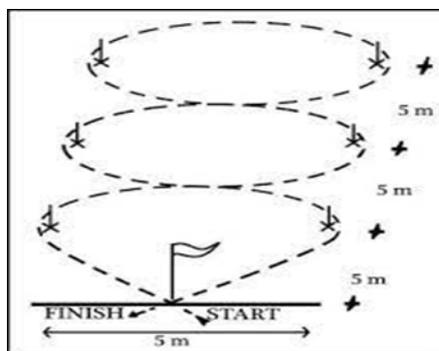
## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Negara et al., 2023) penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Penelitian ini menggunakan *one-group pretest-posttest design* sebagai desain eksperimennya (Effendi, 2020). Penelitian ini tidak terdapat variabel kontrol sehingga tidak ada kelas kontrol. Penelitian dilakukan di SSB Sendang FC, yang berlokasi di Jalan Diponegoro, Sendang Agung, Kecamatan Sendang Agung, Kabupaten Lampung Tengah.

Populasi yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 55 orang, dan sampel yang digunakan sebanyak 20 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Setelah melakukan penelitian untuk mendapatkan data, kemudian data diolah menggunakan bantuan SPSS. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*, guna menguji pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* pemain. Namun sebelum dilakukan uji-t harus dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui data berdistribusi dengan normal atau tidak.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak bola (tes *dribbling*), dikutip dari "modul tes dan pengukuran dalam olahraga" oleh Drs. H. Nurhasan M, PD. dan Drs. D. Hasanudin Cholil (Nurhasan, 2000:34). (Effendi 2020) mengutip Nurhasan (2007:212), yang menjelaskan bahwa tes *dribbling* bertujuan untuk mengukur keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki saat bermain sepak bola. Perlu dibedakan antara penelitian yang reliabel dan valid untuk memverifikasi validitas instrumen penelitian. Tes menggiring bola dijelaskan sebagai berikut. Instrumen yang digunakan adalah bola, stopwatch, 6 buah rintangan (tongkat/lembing), tiang bendera.

Petunjuk pelaksanaan tes adalah sebagai berikut: 1). Peserta memposisikan diri dengan bola di belakang garis start dan memeriksa kakinya ketika aba-aba "siap" diberikan. 2). Setelah sinyal "ya", para peserta menggiring bola ke kiri, melewati rintangan pertama dan sesuai dengan arah panah menuju rintangan berikutnya, hingga mereka melewati garis finish. 3). Koreksi saat menggiring bola ke arah yang salah harus dilakukan tanpa menggunakan bagian tubuh lain selain kaki yang digunakan untuk melakukan kesalahan sementara itu, jam berhenti tidak berhenti. 4). Bola digiring secara bergantian dengan kaki kanan dan kiri, atau setidaknya satu kaki telah menyentuhnya sekali. Gambar berikut menunjukkan tes ini.



Gambar: 1. Tes keterampilan *dribbling*

Tabel 1. Norma tes keterampilan *dribbling*

No	Waktu	Kategori
1	<17,10	Sangat Baik
2	17,10 – 19,31	Baik
3	19,32 – 21,53	Cukup
4	21,54 – 23,75	Kurang
5	>23,75	Sangat Kurang

## Hasil.

Data variabel *pretest* dikumpulkan setelah melakukan tes keterampilan *dribbling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Data tersebut ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Data *pretest* keterampilan *dribbling*

No	Nama	Hasil Tes
----	------	-----------

1	WN	22,38 detik
2	TN	20,66 detik
3	FZ	21,12 detik
4	AA	20,58 detik
5	JA	22,38 detik
6	FN	22,15 detik
7	SQ	19,56 detik
8	DS	23,67 detik
9	RS	20,57 detik
10	GI	23,27 detik
11	IL	21,88 detik
12	SB	23,75 detik
13	NA	23,68 detik
14	LA	23,31 detik
15	KI	22,75 detik
16	FI	21,73 detik
17	AA	21,45 detik
18	QU	22,56 detik
19	YD	23,49 detik
20	MA	23,73 detik

Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terdapat hasil *pretest* tertinggi pemain ialah 19,56 detik dan nilai terendah adalah 23,75 detik. Selanjutnya nilai rata-rata hitung (*mean*) dari nilai tes adalah 22,23 dengan standar deviasi sebesar 1,26. Distribusi tersebut ditunjukkan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 3. Data distribusi *pretest*

No	Klasifikasi	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	<17,10	Sangat baik	0	0%
2	17,10 – 19,31	Baik	0	0%
3	19,32 – 21,53	cukup	6	30%
4	21,54 – 23,75	Kurang	14	70%
5	>23,75	Sangat kurang	0	0%

Tabel diatas menunjukkan dari 20 orang terdapat 0 pemain dengan kategori sangat baik dengan presentasi 0%, kemudian terdapat 0 pemain dengan kategori Baik dengan presentase 0%, kemudian terdapat 6 pemain dengan kategori cukup dengan presentase 30%, kemudian terdapat 14 pemain dengan kategori kurang dengan presentase 70%, kemudian 0 pemain dengan kategori sangat kurang dengan presentase 0%. Data variabel *posttest* dikumpulkan setelah melakukan tes keterampilan *dribbling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Data tersebut ditunjukkan tabel dibawah ini.

Tabel 4. Data *posttest* keterampilan *dribbling*

No	Nama	Hasil Tes
1	WN	20,92 detik
2	TN	19,16 detik
3	FZ	20,33 detik
4	AA	19,27 detik
5	JA	21,47 detik
6	FN	20,73 detik

7	SQ	18,28 detik
8	DS	22,27 detik
9	RS	19,15 detik
10	GI	21,12 detik
11	IL	19,56 detik
12	SB	21,82 detik
13	NA	21,78 detik
14	LA	21,28 detik
15	KI	20,62 detik
16	FI	19,67 detik
17	AA	19,23 detik
18	QU	20,46 detik
19	YD	21,49 detik
20	MA	21,52 detik

Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terdapat hasil *pretest* tertinggi pemain ialah 18,28 detik dan nilai terendah adalah 22,27 detik. Selanjutnya nilai rata-rata hitung (*mean*) dari nilai tes adalah 20,50 dengan standar deviasi sebesar 1,12. Distribusi data tersebut ditunjukkan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 5. Data ditribusi *posttest*

No	klasifikasi	kategori	Frekuensi	Presentase
1	<17,10	Sangat baik	0	0%
2	17,10 – 19,31	Baik	5	25%
3	19,32 – 21,53	cukup	12	60%
4	21,54 – 23,75	Kurang	3	15%
5	>23,75	Sangat kurang	0	0%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 20 orang yang diberi perlakuan, 0 pemain berada pada kategori “sangat baik” dengan persentase 0%, 5 pemain berada pada kategori “baik” dengan persentase 25%, 12 pemain berada pada kategori “cukup” dengan persentase 60%, 3 pemain berada pada kategori “kurang” dengan persentase 15% dan 0 pemain berada pada kategori “sangat kurang” dengan persentase 0%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh latihan slalom *dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Uji normalitas digunakan untuk memeriksa apakah data terdistribusi secara normal atau berasal dari populasi yang normal. Jika nilai signifikan di atas 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal. Berikut hasil yang diperoleh berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti.

Tabel 6. Nilai uji normalitas shapiro wilk

No.	Variabel	Statistic	df	sig.	Keterangan
1.	Pretest	0,929	20	0,145	Normal
2.	Posttest	0,947	20	0,318	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki nilai sig sebesar 0,145 dan data *posttest* memiliki nilai sig sebesar 0,318. Angka signifikan atau probabilitas tersebut memiliki nilai lebih dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua variabel yang diuji dalam

penelitian ini mengikuti distribusi normal dan langkah selanjutnya, yaitu pengujian hipotesis penelitian, dapat dilanjutkan.

Tabel 7. Hasil tes homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	0,233	1	38	0,632	Homogen

Tabel ini menunjukkan hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* menggunakan *levene's test*. Semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki variansi yang homogen. Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, hipotesis yang diajukan adalah “pengaruh metode latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Sendang FC U-12”. Uji hipotesis tersebut menghasilkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 pada taraf signifikansi < 0.05. Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang menunjukkan bahwa latihan *slalom dribble* memang berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain SSB Sendang FC U-12. Selengkapnya dapat dilihat pada rangkuman uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

Pair 1		Mean	Std.Deviation	Std.Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
1	pretest - posttest	172,700	45,849	10,252	151,241	194,158	16,845	19	0,000

Nilai Sig. (2-sisi) adalah 0,000, yang berdasarkan tabel di atas berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menyatakan bahwa metode latihan *slalom dribble* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan penguasaan bola pada pemain U-12 SSB Sendang FC. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *slalom dribble* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan penguasaan bola para pemain U-12 SSB sendang FC. Rata-rata selisih waktu antara *pretest* dan *posttest* adalah 2,23 detik (dari 1,73 detik), yaitu dari 22,23 detik pada *pretest* menjadi 20,50 detik pada *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan *dribbling* setelah penerapan metode latihan *slalom dribble*.

## Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Sendang FC U-12 setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan *slalom dribble*. Peningkatan ini didukung dengan hasil penelitian (Putra et al., 2024) dengan menunjukkan latihan *slalom dribbling* yang diberikan kepada pemain *academy* sepak bola Tunas Harapan Lubuk Basung yang menunjukkan hasil *pretest* sebesar 20,278 detik menjadi 15,016 detik. Hal ini dibuktikan melalui perbandingan nilai *pretest* dan

*posttest*. Pada *pretest*, rata-rata waktu yang dibutuhkan pemain untuk menyelesaikan tes *dribbling* adalah 22,23 detik dengan standar deviasi 1,26.

Waktu tercepat yang dicapai adalah 19,56 detik, sedangkan waktu terlambat mencapai 23,75 detik. Sebagian besar pemain (70%) tergolong dalam kategori kurang, 30% dalam kategori cukup, dan tidak terdapat pemain dalam kategori baik maupun sangat baik. Setelah menjalani program latihan *slalom dribble*, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan performa. Rata-rata waktu menurun menjadi 20,50 detik dengan standar deviasi yang juga menurun menjadi 1,12, menunjukkan peningkatan konsistensi kemampuan pemain. Waktu tercepat tercatat sebesar 18,28 detik, dan waktu terlama menjadi 22,27 detik. Terdapat perubahan distribusi kategori yang signifikan, dengan 25% pemain berada dalam kategori baik, 60% dalam kategori cukup, dan hanya 15% yang masih tergolong kurang.

Tidak ada pemain yang masuk kategori sangat kurang, yang menandakan keberhasilan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan teknis *dribbling*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan didukung oleh penelitian terdahulu, latihan *slalom dribble* merupakan salah satu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Sendang FC U-12. Uji normalitas menggunakan shapiro-wilk menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, baik pada *pretest* (sig. = 0,145) maupun *posttest* (sig. = 0,318), karena nilai signifikansi berada di atas 0,05. Uji homogenitas menggunakan *levene test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,632 ( $> 0,05$ ), yang berarti data memiliki varian yang homogen.

Oleh karena itu, data layak dianalisis lebih lanjut menggunakan uji hipotesis. Pada uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Metode latihan *dribbling slalom* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* para pemain. Perbedaan waktu rata-rata sebesar 1,73 detik antara uji pra dan uji pasca menunjukkan peningkatan kinerja yang signifikan, terutama dalam hal kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola yang mana tiga komponen penting dari keterampilan *dribbling*. Hasil ini didukung oleh penelitian (Effendi, 2020), yang menggunakan desain *one group pretest-posttest* dan instrumen tes keterampilan *dribbling* yang dikembangkan oleh (Nurhasan, 2000:67).

Dalam penelitian tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,425, yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  1,7396. Temuan tersebut menyimpulkan bahwa latihan *slalom dribble* memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Sungai Laur, Kabupaten Ketapang. Kesamaan hasil antara kedua penelitian ini memperkuat validitas metode *slalom dribble* sebagai salah satu strategi pelatihan efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *slalom dribble* dapat dijadikan sebagai alternatif pelatihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, khususnya pada pemain usia dini.

Meski demikian, efektivitas latihan masih dapat ditingkatkan dengan mempertimbangkan variabel lain seperti frekuensi latihan, motivasi individu, serta variasi intensitas dan materi pelatihan. Evaluasi dan pengembangan lanjutan diperlukan agar penerapan metode ini dapat lebih optimal dalam berbagai konteks pelatihan sepak bola. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah pada bentuk latihannya yang mana pada penelitian ini mengkombinasikan latihan *dribbling* dengan menggunakan *passing*.

Kemudian pada program latihan yang dibuat tidak hanya melatih keterampilan dribbling para pemain SSB Sendang FC U-12 saja, tetapi juga melatih kemampuan passing para pemain dengan memberikan variasi latihan yang dilakukan di dalamnya. Maka dari itu, diharapkan pada penelitian yang akan datang bentuk latihan *slalom dribble* dapat diberikan variasi dengan teknik lainnya contohnya seperti *passing* ataupun *shooting*. Sebab, melihat gaya permainan sepak bola sekarang yang menunjukkan gaya bermain *possession* dengan umpan-umpan pendek.

## Simpulan

Hasil analisis data dan diskusi yang dilakukan menunjukkan bahwa metode latihan *slalom dribble* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepak bola SSB Sendang FC U-12. Uji statistik menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menandakan bahwa hipotesis alternatif diterima. Peningkatan performa ini menunjukkan bahwa latihan *slalom dribble* efektif dalam mengembangkan aspek kecepatan, kelincahan, kontrol bola, dan koordinasi gerak, yang merupakan komponen penting dalam keterampilan *dribbling*. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan salah satu strategi pelatihan yang direkomendasikan dalam pembinaan pemain sepak bola usia dini. Namun, efektivitas metode ini tetap perlu dievaluasi lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti motivasi, durasi latihan, dan variasi materi guna memperoleh hasil yang lebih optimal dan berkelanjutan.

## Pernyataan Penulis

Saya selaku penulis, menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri, disusun tanpa adanya unsur plagiarisme, serta bukan hasil jiplakan dari karya orang lain. Semua kutipan, data, atau pernyataan dari berbagai sumber telah dinyatakan dengan jelas dan sesuai dengan standar penulisan ilmiah yang berlaku. Saya telah membuat pernyataan ini dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab, untuk menggunakannya dengan benar.

## Daftar Pustaka

- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Journal Sport Science and Health*, 4(2), 156–174. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p156-174>
- Atiq, A., Haetami, M., & Harmoko. (2018). Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Heading Sepak bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor Ilmu Keolahragaan*. 1(1). 1-12. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/56>
- Azandi, F., Mawardinur, M., Munawar, A, A., & Sagala, R. S. (2023). Model Latihan Teknik Dribbling dan Passing Untuk Atlet Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*. 3(2), 146–153. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/967>

- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 9(2), 212–219. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>
- Febrian, W., Arsil, A., Atradinal, A., & Arnando, M. (2024). Tinjauan Penguasaan Teknik Dasar Passing Dribbling dan Shooting Pemain Sepak Bola SMP Negeri 3 X Koto Singkarak. *Jurnal JPDO*. 7(11), 2429–2439. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2116>
- 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>
- Gema, A. R., Rumini, R., & Soenyoyo, Y. (2016). Manajemen Kompetisi Sepak bola Sumsel Super League (Ssl) Kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*. 5(1). 1-13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/13273>
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepak bola. *Biormatika. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5(2), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Markovits, A., S. (2007). The other ‘American exceptionalism’: why is there no soccer in the United States. *The International Journal of the History of Sport*. 7(2). 230-264. <https://doi.org/10.1080/09523369008713725>
- Negara, Y. J., Asmara, Y., & Supriyadi, M. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 15–23. <https://doi.org/10.55526/sjs.v3i2.513>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 5(2). 102-113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Qohhar, W., & Pazriansyah, D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teaching Games For Understanding (TGfU) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak bola. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(1), 27–35. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1998>
- Putra, T., A., & Erisutan, A., S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepak bola. *Jurnal Patriot*. 2(2). 616-626. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/641>
- Putra, A. J. D., Komaini, A., Gemaini, A., Fajri, H. P. (2024). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pemain Sepak Bola Academy Tunas Harapan Lubuk Basung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2(3), 31–35. <https://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/article/view/87>

- Ridlo, A. F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa Pjkr Universitas Islam “45” Bekasi. *Journal of S.P.O.R.T.* 3(1). 15-21. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.746>
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepak Bola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal.* 3(1), 8–15. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10079>
- Saputra, S. (2023). Analisis Keterampilan Dribbling Sepak Bola pada Pemain Remaja di Desa Suka Baru Bengkulu Utara. *Journal In Educative Sportive-EduSport.* 4(1). 70-75. <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i1.1929>
- Syarif, F., & Bahtra, R. (2023). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Journal Physical Health Recreation,* 3(2). 199-208. <https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.1092>
- Tuba, A., & Lamusu, Z, A. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Heading pada Atlet Sepak Bola Panipi Raya FC. *Jurnal Olahraga Tomini Sport.* 1(1). 1-13. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/25424>
- Wati, K., & Setyawati H. (2023). Evaluasi Prestasi Atlet Gulat Pelatda Propvinsi Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport.* 4(1). 67-75. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/43234>