

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI LATIHAN *SHUTTLE RUN*
PADA PEMAIN RADAR FC**

Frederik Pati Doni Dasilva¹, Hironumus Bao Wolo²
fredydasilva07@gmail.com¹, hironimus86170iktl@gmail.com²
Institut Keguruan Dan Telnologi Larantuka

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan shuttle run dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada pemain Radar FC. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Radar FC yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes keterampilan dribbling sepak bola. Analisis data melalui uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan shuttle run dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada pemain Radar Fc. Berdasarkan perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui $t_{hitung} = 54.446 > t_{tabel} 2,093$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, latihan shuttle run yang diterapkan oleh peneliti dapat terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada pemain Radar FC.

Kata Kunci: Upaya, Keterampilan Dribbling, Shuttle Run, Sepak Bola.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether shuttle run training can improve dribbling skills in football games for the Radar FC players. This research employed an experimental method with a quantitative approach, using a pretest-posttest control group design. The subjects of this study were 10 football players from the Radar FC players. Data were collected through observation and football dribbling skill tests. Data were then analyzed using statistical tests. The results of the study indicate that shuttle run training can improve dribbling skills in football for the Radar FC team. Based on statistical calculations and testing criteria, it was found that the $t\text{-count} = 54.446 > t\text{-table} = 2.093$, with a significance level of $0.000 < \alpha 0.05$. Therefore, H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that the shuttle run training applied by the researcher has been proven to significantly improve dribbling skills in football games for the Radar FC team.

Keywords: Effort, Dribbling Skills, Shuttle Run, Football.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa (Wibowo & Yulianto, 2023). Sepak bola dimainkan dengan bola yang terbuat dari bahan karet yang dilapisi kulit, oleh dua tim yang berlawanan yang masing-masing terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Secara umum, sepak bola dimainkan dengan menggunakan kaki, badan, dan kepala, kecuali untuk penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya dalam permainan (Alfajri, 2021).

Berdasarkan rekam jejak kejuaraan tim Radar FC, peneliti melakukan observasi di lapangan. Melalui observasi tersebut, peneliti mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan penurunan prestasi tim Radar FC. Salah satu faktor utama yang ditemukan adalah kurangnya keterampilan dribbling di kalangan pemain. Hal ini menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan performa tim. Peneliti menyimpulkan demikian karena didasarkan pada hasil observasi peneliti sebagai salah satu pemain inti Radar FC. Hasil observasi menunjukkan bahwa keterampilan dribbling sebagian besar pemain Radar FC berada pada tingkat yang kurang memuaskan, terutama saat mengikuti berbagai turnamen. Banyak pemain hanya mampu bermain selama 5 hingga 10 menit sebelum akhirnya harus diganti, karena keterampilan dribbling yang tidak memadai, yang berpotensi merugikan tim. Oleh karena itu, peneliti mencoba dengan latihan shuttle run untuk meningkatkan keterampilan dribbling pada pemain sepak bola Radar FC.

Latihan shuttle run merupakan salah satu latihan paling populer untuk melatih kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh. Dimana dalam permainan sepak bola sangat membutuhkan komponen-komponen tersebut. Latihan ini tergolong sederhana dan dapat dilakukan dimana saja. Adapun beberapa tahapan sederhana dalam latihan shuttle run yakni: atur tiga kerucut dalam satu garis dengan jarak tertentu. Kerucut tersebut sebagai tanda, titik-titik dimana para pemain harus berlari dari kerucut 1 ke kerucut 2 dan kembali lagi ke kerucut 1. Setelah itu, ia harus berlari lagi ke kerucut 3. Seperti tahap pertama, setelah menyentuh kerucut 3, pemain tersebut kembali lagi ke kerucut 1 (Wibowo & Yulianto, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas (latihan shuttle run) terhadap variabel terikat (meningkatkan keterampilan dribbling). Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest group design. Penelitian ini bertempat di Kecamatan Demon Pagong khususnya di Desa Lewomuda. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian ini adalah pemain sepak bola tim Radar FC yang berjumlah 10 orang.

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu: Perencanaan, Mengambil Data Pretest, Penjelasan Prosedur Latihan Shuttle run, Latihan Shuttle run, dan Mengambil Data Posttest. Pengumpulan data dilakukan dengan dua cara yaitu: 1) Tes Keterampilan Dribbling. Dalam tes ini ada 5 komponen penilaian yang dinilai yakni: Sikap awal, Pelaksanaan gerakan, Tindak lanjut dan Hasil dribbling; 2) Lembar Observasi. Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati teknik dari gerakan pemain selama melakukan latihan shuttle run.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pretest Keterampilan Dribbling Pemain Radar Fc

No	Subjek	Pengukuran Keterampilan																				Skor Total
		Proses															Hasil					
		Sikap Awal					Pelaksanaa n Gerak					Tindak Lanjut					Hasil <i>Dribbling</i>					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Kladius Muda Betan		√					√				√						√				8
2	Adrianus P. Hera		√					√					√					√				8
3	Antonius Batan Betan			√					√				√					√				7
4	Marianus Ligi Tobin		√							√			√					√				8
5	Hironimus L. Betan			√				√					√					√				8
6	Alan Rinto Tobin		√					√					√					√				8
7	Pasionis Frans Hayon		√					√						√				√				9
8	Alandi Suban Kung		√					√					√					√				7
9	Emanuel Kayo Hera		√						√				√					√				8
10	Didimus Suban Babys	√								√			√					√				8
	Total	1	7	2	0	0	3	5	2	0	0	3	5	2	0	0	1	8	1	0	0	40

Tabel 2. Deskripsi Presentase Keterampilan Dribbling Sepak Bola (Pretest)

Nilai Akhir	Frekuensi	Persentase
20	0	0%
7	2	20%
8	7	70%
9	1	10%

Hasil tes awal menunjukkan bahwa keterampilan dribbling 10 pemain Radar Fc masih jauh di bawah. Hal ini dikatakan demikian karena total nilai maksimal yang seharusnya diperoleh seorang pemain berdasarkan pedoman penskoran adalah 20. Sementara berdasarkan perolehan nilai pada Tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa total nilai keterampilan dribbling sepak bola mereka berada pada nilai 7 (2 pemain), nilai 8 (7 pemain) dan nilai 9 (1 pemain). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tidak ada pemain yang mencapai kategori cukup. Peneliti kemudian memutuskan untuk meningkatkan keterampilan dribbling pemain Radar FC melalui latihan shuttle run. Berikut adalah hasil dari latihan tersebut.

Tabel 3. Hasil Posttest Keterampilan Dribbling Pemain Radar Fc

No	Subjek	Pengukuran Keterampilan																				Skor Total
		Proses															Hasil					
		Sikap Awal					Pelaksanaan Gerak					Tindak Lanjut					Hasil Dribbling					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1	Kladius Muda Betan				√				√					√					√			16
2	Alandi Suban Kung				√					√				√					√			18
3	Antonius Batan Betan					√			√					√					√			17
4	Marianus Ligi Tobin				√					√				√					√			17
5	Hironimus Ludok Betan					√				√				√					√			17
6	Alan Rinto Tobin					√			√						√				√			17
7	Pasionis Frans Hayon				√					√				√					√			18
8	Alandi Suban Kung					√				√				√					√			17
9	Emanuel Kayo Hera					√				√				√					√			17
10	Didimus Suban Babys				√					√					√				√			17
Total		0	0	1	5	4	0	0	3	2	5	0	0	2	6	2	0	0	0	6	4	40

Tabel 4. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	posttest1
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.9000	17.1000
	Std. Deviation	.56765	.22163
Most Extreme Differences	Absolute	.370	.257
	Positive	.330	.257
	Negative	-.370	-.243
Test Statistic		.370	.257
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.061 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, nilai signifikasi dari one sample kolmogrov smirnov test sebesar 0,061. Aturan penarikan kesimpulan untuk uji normalitas yaitu jika signifikasi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikasi $< 0,05$ maka data tidak berkontribusi normal. Nilai $0,061 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada variabel X dan variabel Y berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.103	.259		54.446	.000
Pretest	.379	.033	.972	11.595	.000

a. Dependent Variable: posttest1

Hasil analisis yang ditunjukkan pada Tabel 5 di atas nilai t hitung sebesar 54.446 dan taraf signifikansinya 0,000. Kriteria pengujian dengan tingkat signifikansi (α) = 0,05 ditentukan sebagai berikut: 1) jika nilai signifikan $< \alpha$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, 2) jika nilai signifikan $> \alpha$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui t hitung = $54.446 > t$ tabel 2,093 dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha$ 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan shuttle run berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Artinya, latihan shuttle run yang diterapkan oleh peneliti dapat terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada tim Radar FC.

Pembahasan

Sepak bola adalah olahraga tim. Setiap tim beranggotakan sebelas pemain termasuk seorang kiper. Permainan ini sebagian besar dilakukan dengan kaki, kadang-kadang juga menggunakan kepala dan dada. Khususnya untuk penjaga gawang diperbolehkan untuk menggunakan tangan dan lengannya di daerah kotak enam belas atau area 2 penalti (Wibowo & Yulianto, 2023). Permainan sepak bola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin. Selain itu juga, masing-masing kesebelasan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Teknik dasar bermain sepak bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola meliputi: menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola dan shooting (Hilmi, 2023).

Kelima teknik dasar dalam permainan sepak bola di atas harus mampu dikuasai secara baik oleh setiap pemain. Semakin baik seorang pemain menguasainya, maka akan

berpengaruh terhadap kemampuannya dalam bermain sepak bola. Salah satu kemampuan dasar sepak bola adalah keterampilan dribbling (menggiring). Keterampilan ini menjadi salah satu keterampilan yang memungkinkan seorang pemain mampu bergerak dengan lincah sambil membawa bola menghadapi hadangan lawan. Seorang pemain yang memiliki keterampilan dribbling yang baik akan mampu melewati hadangan dari pemain lawan. Namun jika kemampuan dribbling seorang pemain kurang, maka akan kesulitan dalam melewati hadangan lawan.

Demi mencapai kualitas dribbling yang baik, seorang pemain harus melatih kemampuan dribbling-nya. Ada banyak latihan yang dapat dilakukan oleh seorang pemain untuk meningkatkan kemampuan dribbling-nya dan salah satunya adalah melalui latihan shuttle run. Shuttle Run ialah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan (Udam, 2017). Ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dalam latihan shuttle run tersebut diantaranya: menghindari terjadinya cedera dalam permainan sepak bola dan mensinkronkan koordinasi gerak ketika menggiring bola (Maulana, 2023).

Hasil penelitian terdahulu telah mengkonfirmasi bahwa melalui latihan shuttle run dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola. Penelitian yang dilakukan oleh (Rangga et al., 2023) mengungkapkan bahwa latihan shuttle run berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil dribbling pada pemain sepak bola SMP Negeri 2 Palembang. Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo & Yulianto, 2023) yang mengungkapkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode shuttle run terhadap keterampilan dribbling dalam sepak pada atlet putra usia 12-15 Tahun SSB Asri Gemolong.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu di atas, telah membuktikan bahwa penerapan latihan shuttle run dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola dan hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sendiri menunjukkan bahwa latihan shuttle run yang diterapkan oleh peneliti dapat terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada tim Radar FC. Berdasarkan perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui $t_{hitung} = 54.446 > t_{tabel} 2,093$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil penelitian di atas, maka kesimpulan dari penelitian ini yakni latihan shuttle run dapat berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada tim Radar Fc. Berdasarkan perhitungan statistik dan kriteria pengujian, maka dapat diketahui $t_{hitung} = 54.446 > t_{tabel} 2,093$ dengan taraf signifikansi perhitungan statistik $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, latihan shuttle run yang diterapkan oleh peneliti dapat terbukti secara signifikan meningkatkan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada tim Radar FC.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan beberapa hal antara lain:

1. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi pelatih dalam melakukan latihan shuttle run bagi para pemain Radar Fc.

2. Bagi para pemain Radar Fc

Dengan adanya latihan ini diharapkan, kedepannya para pemain Radar Fc lebih giat lagi melakukan latihan shuttle run demi meningkatkan keterampilan dribblingnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pedoman untuk melakukan penelitian guna meningkatkan kemampuan dribbling melalui latihan shuttle run.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajri, M. A. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu. In Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Universitas Sriwijaya.
- Hilmi, D. . (2023). Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Umur 14 Tahun Ssb Sekecamatan Tebing Tinggi. Repository.Unja.
- Maulana, K. A. B. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Keterampilan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Kelompok Usia 15-16 di SSB IMJ Grabag Magelang. In Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rangga, Aryanti, S., & Destriana. (2023). Latihan Shuttle Run dalam Meningkatkan Kelincahan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 145–152. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7918>.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Immanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Wibowo, R. A. T., & Yulianto, R. (2023). Pengaruh Latihan Metode Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(1), 12. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i1.2491>.