



---

Original Article

## **Dribbling Training Methods 15 yard Turn and 20 yard Squared For Improving Results Undikma Football**

**Susi Yundarwati<sup>1</sup>, Intan Primayanti,<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia

[<sup>1</sup>](mailto:Susiyundarwati@kipmataram.ac.id), [<sup>2</sup>](mailto:Intanprimayanti@kipmataram.ac.id)

---

### **ABSTRAK**

---

Tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dribbling 15 yard turn dan 20 yard squared peningkatan hasil dribbling sepakbola UNDIKMA, kurang dalam hal kelincahan, kecepatan, dan kesimbangan, pada saat menggiring bola. Metode Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Jenis penelitian menggunakan Eksperimen "Two Group Pretest-posttest Design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dimana berjumlah 22 pemain UNDKMA yang dibagi menjadi 2 kelompok Dari hasil analisis data pengaruh Metode latihan dribbling 15 yard turn dan 20 yard squared peningkatan hasil dribbling sepakbola UNDIKMA. Nilai  $t_{hitung}$  antara latihan dribbling 15 yard turn dengan X1 (dribbling) sebesar  $t_{hitung} = 7,362$ . nilai  $t_{hitung}$  antara X2 20 yard squared antara (dribbling) sebesar 7.358, dan nilai  $t_{hitung}$  secara simultan antara Y dan X1, X2, menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel  $11-1 = 10$  sebesar 1.812. bahwa hipotesis "Ha" (diterima) maka penelitian ini signifikan) Simpulan metode latihan dribbling 15 yard turn dan 20 yard squared peningkatan hasil dribbling sepakbola UNDIKMA dapat meningkatkan dribbling sepakbola, Sesuai dengan S.O.P secara vajiatif, efektif dan efisien, sesuai dengan pola gerak motorik atlit sepakbola.

**Kata kunci:** dribbling 15 yard turn, 20 yard squared, dribbling Sepakbola.

---

### **ABSTRACT**

---

*The aim is to see the effect of the 15 yard turn and 20 yard squared dribbling training methods on the improvement of UNDIKMA football dribbling results, lacking in terms of agility, speed and balance, when dribbling. The design method used in this study is a design or design with an experimental model. This type of research uses the Experiment "Two Group Pretest-posttest Design. The sampling technique used purposive sampling where 22 UNDKMA players were divided into 2 groups. From the results of data analysis the effect of the dribbling training method 15 yard turn and 20 yard squared increase the results of UNDIKMA football dribbling. The value of tcount between 15 yard turn dribbling and X1 (dribbling) is tcount 7,368. The value of tcount between X2 is 20 yards squared (dribbling) of 7,358, and the value of tcount simultaneously between Y and X1, X2, draws from the table analysis at a significant level of 5% with a sample size of 11-1 = 10 of 1,812. that the hypothesis "Ha" (accepted), then this research is significant) Conclusion of the 15 yard turn*

---

---

*and 20 yard squared dribbling training methods, the increase in the results of UNDIKMA football dribbling can improve football bling soccer.*

**keyword:** *dribbling 15 yard turn, 20 yard squared, dribbling Sepakbola*

---

*Received: 02-06-2021; Accepted: 16-06-2021; Published: 20-06-2021*

© 2021 Universitas Suryakancana

e-ISSN: 2721-7175(online) p-ISSN: 2089-2341 (cetak)

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Setiap pemain harus memiliki kemampuan melakukan operan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak 4 (empat), mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola (Parnell & Richardson, 2014)

Teknik dasar yang harus di kuasai setiap pemain adalah *dribbling*. (Kadek Aditya Darma Putra, I Ketut Yoda, 2016) *Dribbling* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman bermain yang dimiliki, semakin lama seseorang berlatih tentunya keterampilan juga akan semakin baik (Taufik, 2018). Perkenaan kaki terhadap bola juga menentukan keberhasilan *dribbling* karena perkenaan kaki yang benar dengan bola akan memudahkan pesepakbola bergerak dengan cepat. (Halouani et al., 2014) UNDIKMA singkatan dari (Univesitas Pendidikan Mandalika Mataram) adalah salah Satu tim sepak bola di Mataram sebagai besar anggotanya adalah mahasiswa UNDIKMA yang tergabung UKM TIM sepakbola sebagai icone olahraga kota dan seluruh kabupaten kota di NTB yang paling sering mengadakan turnamen sepak bola.

Latar belakang dari penelitian ini adalah diman sebanyak 50 % atlet sepak bola UNDIKMA banyak mengalami kesalahan dalam melakukan *dribbling* diakibatkan kurang faktor, kelincahan, kecepatan dan kesimbangan dilihat pada hasil latihan dan pertandingan. Dilihat dari ugensi masalah diatas 30 % tidak kurang kelincahan, dan kecepatan, 40 % keterampilan kurang variasi model latihan secara variatif, pada saat menggiring bola.perlu adanya latihan yang lebih baik karena *dribbling* adalah

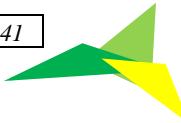


komponen paling penting dalam sepak bola. (Setiawan I, Yuwono C, Puji E, 2017) Dengan permaslahan seperti itu maka perlu dilaksanakan model latihan yang bisa meningkatkan hasil *dribbling* efektif,

Rasional Hasil pengamatan dilapangan banyak pemain yang memiliki kurang dalam hal kelincahan, kecepatan, dan kesimbangan, karena menurut (Tarju & Wahidi, 2017) bahwa komponen biomotor ini sangat penting dalam sepakbola serta kurang variasi model latihan secara efektif, variatif, monoton, terukur, pada saat menggiring bola, dalam mempertahankan bola sangat kurang sehingga pemain tersebut sering terjatuh, maka saat menggiring bola terlihat lambat model latihan agar mampu memperbaiki dengan menggunakan metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared*, maka dari itulah perlu dilakukan sebuah penelitian ini.

Urgensi permaslahan yang didasar keperihatinan akan mandeknya prestasi sepakbola Indonesia pada umumnya di kalangan remaja dan daerah khususnya UNDIKMA (Nusa Tenggara Barat) dan keinginan untuk mengembangkan bakat-bakat para pemain di kalangan Remaja Mataram akan terjadi degradasi. Maka perlu sebuah solusi dalam penelitian ini dilakukan atas dasar kondisi tersebut, dengan metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared*, meningkatkan hasil *dribbling* efektif, efisien, pada saat menggiring bola. Peneliti bahwa Muhammad Irkham. 2015. “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Exercise* Dengan Metode *Lateral Run Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain SSB Pelangi U17 Tahun 2015, penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola memilih metode latihan agility ladder exercise mengingat ini lebih baik untuk pergerakan keterampilan pemain saat membawa bola.

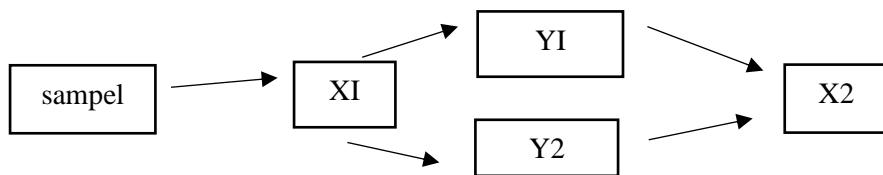
Kebaruan penelitian (*novellty*), model latihan *dribbling 15 yard turn* da *20 yard squared* untuk meningkatkan hasil *dribbling* sepakbola yang di modifikasi sesuai dengan S.O.P sebelumnya. Kesimpulan bahwa model yang saat ini buat adalah spesifikasi latihan *dribbling* metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared*, sehingga untuk meningkatkan latihan *dribbling* secara variatif, efektif dan efisien, sesuai dengan pola gerak motorik atlit tersebut, faktor yang terpenting adalah pada saat gerak motorik. Tujuan akhir penelitian metode latihan *dribbling 15 yard turn*



dan 20 yard squared ini untuk menghasilkan desain metode latihan *dribbling* yang dimanfaatkan dalam proses latihan. Kontribusi dapat meningkatkan metode latihan *dribbling* 15 yard turn dan 20 yard squared peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA Sesuai dengan S.O.P secara vajiatif, efektif dan efisien, sesuai dengan pola gerak motorik atlit sepakbola.

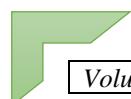
## METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel atau lebih yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai *treatment* dengan kontrol secara ketat (Hulfian, 2014:9). Jenis penelitian menggunakan Eksperimen “*Two Group Pretest-posttest Design*”.



Gambar 1. Rancangan Penelitian (Arikunto, 2010)  
Keterangan

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Winnico, MG Gaos, 2019) Jadi dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan populasi dalam karakteristik subjek keseluruhan pemain tergabung dalam UKM olahraga yang karakteristik yang populasinya berjumlah 30 pemain yang berumur 20-22 Tahun pemain UNDIKMA FC Mataram yang menjadi sampel adalah berjumlah 22 orang teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode dokumentasi dan tes perbuatan. Metode dokumentasi adalah suatu cara mengumpulkan data-data berupa dokumentasi pemain UNDIKMA tahun 2021. Sedangkan metode tes perbuatan digunakan untuk memperoleh data-data tentang peningkatan *dribbling* sepak



bola, metode observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah proses pengumpulan data dilakukan benar atau tidak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Data pada hasil yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum penerapan latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA.

Tabel 1.1 Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* *dribbling 15 yard turn*

No	Nama	XI	XII	D	$D^2$
				(XII-XI)	
1	X1	11,8	11,62	0,18	0,0324
2	X2	11,73	11,6	0,13	0,0169
3	X3	10,4	10	0,4	0,16
4	X4	10,4	10,02	0,38	0,1444
5	X5	10,4	10	0,4	0,16
6	X6	10,7	10,1	0,6	0,36
7	X7	11,65	11,15	0,5	0,25
8	X8	11,42	11,04	0,38	0,1444
9	X9	10,51	10,07	0,44	0,1936
10	X10	9,64	9,12	0,52	0,2704
11	X11	9,72	9,24	0,48	0,2304
		118,37	113,96	4,41	1,9625

Pada langkah ini data hasil tes *dari dribbling* sepak bola yang sudah tercantum dalam tabel diatas kemudian dimasukkan kedalam rumus “t-test” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$t = \frac{4,41}{\sqrt{\frac{11 \cdot 1,9625 - 19,44}{(11 - 1)}}}$$



$$t = \frac{4,41}{\sqrt{\frac{12,93}{10}}}$$

$$t = \frac{4,41}{\sqrt{0,359}}$$

$$t = \frac{4,41}{0,599}$$

$$t = 7,362$$

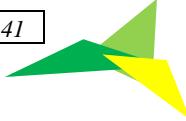
Tabel 1.2 Hasil Data *Pre-test* dan *Post-test* latihan 20 yard squared

No	Nama	XI	XII	D (XII-XI)	<u><math>D^2</math></u>
1	X1	11,99	11,72	0,27	0,0729
2	X2	11,9	11,68	0,22	0,0484
3	X3	10,6	10,11	0,49	0,2401
4	X4	10,64	10,2	0,44	0,1936
5	X5	10,62	10,18	0,44	0,1936
6	X6	10,71	10,22	0,49	0,2401
7	X7	10,68	10,21	0,47	0,2209
8	X8	10,66	10,1	0,56	0,3136
9	X9	10,74	10,23	0,51	0,2601
10	X10	10,51	10,32	0,19	0,0361
11	X11	9,51	9,16	0,35	0,1225
		118,56	114,13	4,43	1,9419

Pada langkah ini data hasil tes dari *dribbling* sepak bola yang sudah tercantum dalam tabel diatas kemudian dimasukkan kedalam rumus “*t-test*” sebagai berikut :

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$t = \frac{4,43}{\sqrt{\frac{11 \cdot 1,9419 - 19,624}{(11 - 1)}}}$$



$$t = \frac{4,43}{\sqrt{\frac{13,183}{10}}}$$

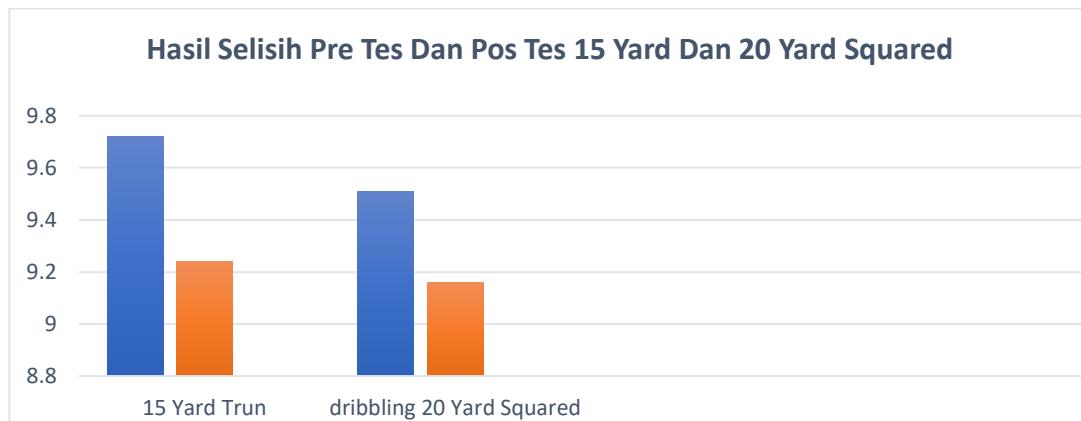
$$t = \frac{4,43}{\sqrt{0,363}}$$

$$t = \frac{4,43}{0,602}$$

$$t = 7,358$$

Tabel 1.3 Selisih *Pre-tes* dan *Post Tes* Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared*

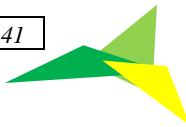
Uraian	Pre-Tes	Post Tes
<i>dribbling 15 yard turn</i>	9,72	9,24
<i>dribbling 20 Yard Squared</i>	9,51	9,16



Gambar 1.1 *Pre-tes* dan *Post Tes* Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared*.

Menarik kesimpulan

Dari hasil analisis data statistik latihan *dribbling 15 yard turn* terhadap Metode latihan *dribbling 15 yard turn* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA Nilai  $t_{hitung}$  X (*dribbling 15 Yard Turn*) sebesar 7.362 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ( $n - 1$ ) yaitu 10 sebesar 1.812. Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,362 > 1,812$ ). Dari hasil analisis data statistik latihan *20 yard squared* terhadap



metode peningkatan *dribbling 20 Yard Squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA. Nilai  $t_{hitung}$  X (*dribbling 20 Yard Squared*) sebesar 7.358 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ( $n - 1$ ) yaitu 10 sebesar 1.812. Maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7.358 > 1.812$ ). (Ha) **Diterima** Ada pengaruh Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA, (Ho) **Ditolak** tidak ada Ada pengaruh Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA. Nilai  $t_{hitung}$  antara latihan *dribbling 15 yard turn* dengan X1 (*dribbling*) sebesar  $t_{hitung}$  7.362. nilai  $t_{hitung}$  antara X2, metode *20 yard squared* antara (*dribbling*) sebesar 7.358, dan nilai  $t_{hitung}$  secara simultan antara Y dan X1, X2, menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel  $11-1 = 10$  sebesar 1.812. bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan.

*Dribbling 15-yard turn* merupakan modifikasi dari suatu bentuk variasi latihan baku yang bisa membantu meningkatkan kecepatan dan keterampilan *dribbling* bola dengan menempatkan tiga cone membentuk segitiga sama sisi dengan jarak antar cone 5 yard dan mempraktikan *dribbling* bola melalui ketiga cone tersebut secara berurutan. Bentuk latihan ini sesuai dengan kebutuhan *dribbling* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Latihan *dribbling 20 Yard Square* yaitu pemain di wajibkan *dribbling* di daerah yang berbentuk *square* (kotak) yang setiap sudutnya di beri 4 *cone* setiap *cone* berjarak kira-kira sekitar 5 yard.



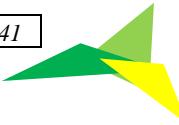
Penelitian terdahulu,(Kadek Aditya Darma Putra, I Ketut Yoda, 2016). *Pengaruh Pelatihan Slalom Dribbling Terhadap Kelincahan Dan Vo 2 Maks Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola* Hasil penelitian Hasil penelitian: Simpulan: 1) Ada pengaruh latihan *dribbling* terhadap kelincahan dan Vo2mazx.

Hasil temuan faktor kecepatan *dribbling* merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan permainan sepakbola. Menurut (Bingham et al., 2014) Keterbatasan seorang pemain membawa atau *dribbling* ke arah daerah permainan lawan dapat menyebabkan kurangnya variasi permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan permainan ke daerah lawan. Perlu adanya latihan *dribbling* yang sangat mendukung dalam sepak bola (Pajerska et al., 2020) Maka Upaya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dengan cara latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* baik dan efisien, efektif terencana dan terprogram secara baik.

Dampak penelitian kepada pelatih dan pembina Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA memberikan latihan yang tersusun dan terprogram. 2) Diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan bagi peneliti dalam melakukan penelitian mengenai *dribbling* bola pada cabang olahraga sepakbola secara vajatif, efektif dan efisien, sesuai dengan pola gerak motoric. dan keterbatasannya terlihat bahwa minat dan motivasi dalam latihan sangat kurang indikasi dari itu hasil tes di lapangan juga terhadap etode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* kurang maksimal.

## SIMPULAN

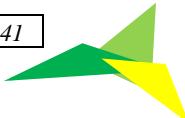
Jadi dari hasil penelitian Dari hasil analisis data pengaruh Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA. Nilai  $t_{hitung}$  antara latihan *dribbling 15 yard turn* dengan X1 (*dribbling*) sebesar  $t_{hitung} = 7,362$ . nilai  $t_{hitung}$  antara X2, *20 yard squared* antara (*dribbling*) sebesar 7.358, dan nilai  $t_{hitung}$  secara simultan antara Y dan X1, X2, menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel  $11-1 = 10$  sebesar 1.812. bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan. **Diterima** Ada



pengaruh Metode latihan *dribbling 15 yard turn* dan *20 yard squared* peningkatan hasil *dribbling* sepakbola UNDIKMA.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bingham, D. D., Parnell, D., Curran, K., Jones, R., & Richardson, D. (2014). Fit Fans: perspectives of a practitioner and understanding participant health needs within a health promotion programme for older men delivered within an English Premier League Football Club. *Soccer and Society*, 15(6), 883–901. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920624>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. In *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564>
- Kadek Aditya Darma Putra, I Ketut Yoda, I. N. S. (2016). e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha PENGARUH PELATIHAN SLALOM DRIBBLING TERHADAP KELINCAHAN DAN VO 2 MAKSS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA Kadek Aditya Darma Putra , I Ketut Yoda , I Nyoman Sudarmada e-Journal IKOR Universitas Pendidikan. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 1(1).
- Pajerska, K., Zajac, T., Mostowik, A., Mrzyglod, S., & Golas, A. (2020). Post activation potentiation (PAP) and its application in the development of speed and explosive strength in female soccer players: A review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1), 122–135. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.11>
- Parnell, D., & Richardson, D. (2014). Introduction. *Soccer and Society*, 15(6), 823–827. <https://doi.org/10.1080/14660970.2014.920619>
- Setiawan I, Yuwono C, Puji E, B. D. (2017). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH DASAR Hendri*, 6(2), 133–139. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 66.



**97 | Susi Yundarwati<sup>1</sup>, Intan Primayanti<sup>2</sup>**

*Dribbling Training Methods 15 yard Turn and 20 yard Squared For Improving Results  
Undikma Football*

<https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.35>

Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 26.

Winnico, MG Gaos, M. T. (2019). Peningkatan Keterampilan Shooting Kaki Bagian Dalammelalui Audio-Visual. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09(1), 1–7.

