

**PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN MENGGUNAKAN KAKI  
BAGIAN DALAM DAN BAGIAN LUAR TERHADAP KECEPATAN  
MENDRIBBEL BOLA**

(Penelitian Pada Klub Sepakbola SMAN 1 Mutiara Tahun 2022)

**Muhammad Nazar**  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
UNIGHA Glee Gapui – Sigli  
nazarmhd07@gmail.com

---

**ABSTRAK**

Salah satu unsur teknik dasar sepakbola yang sangat penting yaitu menggiring bola. Dari beberapa pengamatan, kemampuan pada pemain club sepakbola SMAN 1 Mutiara dalam melakukan menggiring bola masih sangat kurang, terlihat dalam pertandingan kontrol *dribble* yang kurang, kelincahan dan kecepatan pada saat mendribble bola dengan kaki bagian dalam dan bagian luar masih belum maksimal, sehingga membuat pemain lawan dengan mudah merebut bola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Bagian Luar terhadap kecepatan Mendribble bola pada pemain klub sepakbola SMAN 1 Mutiara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh pemain inti pada club sepakbola sekolah SMAN 1 Mutiara, sedangkan sampel pemain sepak bola berjumlah 11 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pretest dan posttest sedangkan untuk analisa data Coefesien Corelasi Product Moment (Rumus corelasi) , Signifikan R table 5 % (tabel T). Hasil pengolahan dan analisis data didapat diperoleh nilai  $R_{xy} (t_{hitung}) = 0,695714$  dan nilai  $R_t$  signifikasi = 0,602 lebih besar nilai hitung dibandingkan dengan nilai signifikasi t tabel 5%, yang artinya  $H_1$  terdapat hubungan linier/pengaruh secara signifikan antara variasi sepakbola menggunakan kaki bagian dalam dan luar terhadap kecepatan *mendribble* bola. Latihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam pengaruhnya lebih baik dibandingkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar terhadap kecepatan *mendribbel* bola.

**Kata Kunci:** Menggiring, Kaki bagian luar dan dalam, kecepatan

---

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan menggunakan kaki, kepala, dan anggota tubuh yang lainnya kecuali tangan untuk penjaga gawang. Permainan ini dilakukan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain.

Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik menggiring. Menurut Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar menggiring harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu menggiring sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos

pertahanan lawan. Disamping itu menggiring juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Sukatamsi (1984:158) berpendapat bahwa, “teknik menggiring dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik menggiring dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik menggiring dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik menggiring dengan kura-kura kaki bagian luar”.

## TEORI

Sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan *sportif*.

Menurut Sindhu dkk (2010:67) mengemukakan bahwa, Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh regu yang dibagi menjadi dua tim. Setiap tim terdiri atas 11 orang. Tim bertanding untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol).

Menurut Sodikin dan Achmad (2010:02) bahwa “Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepakbola membutuhkan kerja sama tim yang kompak.

a) melewati lawan,

- b) mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat,
- c) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menurut M. Muhyi Faruq (2008:68) pada saat menggiring bola dengan kondisi berlari cepat sambil membawa bola maka

## Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Dalam

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki dalam atau bagian kaki dekat ibu jari untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah (Danny Mielke, 2007:4). Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- c) Pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, dan waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:159).

### **Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki luar adalah menggiring bola dengan gerakan lari menggunakan bagian kura-kura kaki luar atau bagian kaki dekat kelingking untuk mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah (Danny Mielke, 2007:4).

Teknik menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki luar adalah sebagai berikut :

- a) Posisi menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura sebelah kaki luar.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- c) Pada saat menggiring bola, kedua selalu sedikit ditekuk. Waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan (Sukatamsi, 1984:161).

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan Kuantitatif.

Penelitian kuantitatif adalah salah satu penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran data, serta penampilan dari hasil. Suharsimi Arikunto (2010:10).

Dikatakan deskriptif karena penelitian ini dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang yang selanjutnya di presentasikan melalui praktek-praktek yang sedang berlangsung tentang menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan bagian luar terhadap kecepatan *mendribbel* bola.

### **Populasi dan Sampel**

Adapun populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain inti pada sekolah SMAN 1 Mutiara

Dalam pengambilan sampel ini, peneliti menggunakan total sampling artinya semua pemain sepakbola yang berjumlah 11 orang.

## **Tehnik Pengumpulan Data**

### **Melakukan *pretest* (tes awal)**

Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum pelaksanaan latihan dilakukan, sebagai pembanding apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola setelah pemain melakukan serangkaian latihan menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki dalam dan bagian luar.

Pemain dalam tes ini melakukan 2 kali kesempatan. Petugas dalam tes ini meliputi: pengukur waktu dan pencatat hasil

### **Melakukan tes akhir (*posttest*)**

Setelah mendapat perlakuan selama 4 kali pertemuan, selanjutnya dilaksanakan *posttest* atau tes akhir yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan bagian luar terhadap kecepatan *mendribbel* bola.

Dalam penelitian ini instrumen yang di gunakan yaitu menggiring bola *zig-zag* melewati *cones* yang berjumlah 16 buah dengan jarak 2 meter antara *cones* satu dengan *cones* yang lainnya.

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :  
Tes Keterampilan *Dribbling*

Tujuan : untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.

1. Alat dan bahan :

- 1) Lapangan sepakbola.
- 2) *Cones*.
- 3) *Stopwatch*.
- 4) Bola.
- 5) Meteran panjang.
- 6) Blangko dan alat tulis.

## **Tehnik Analisis Data**

Tehnik Analisis Data Pengolahan data merupakan tahap akhir yang sangat menentukan pada setiap penelitian. Pengolahan data akan ditempuh dengan menggunakan Metode Analisa Statistik yakni korelasi, penulis akan menghitung Coefesien Corelasi Product Moment, Signifikan R table 5 % (tabel T), Menggunakan rumus statistik SPSS.

Berdasarkan rumus korelasi di atas maka digunakan ketentuan signifikan R table 5 %, uji hipotesis yaitu berdasarkan perbandingan antara  $t^{\text{hitung}}$  dan  $t$  tabel

- Jika:  $t^{\text{hitung}} > t$  tabel ( $\alpha/2$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  terima
- Jika:  $t^{\text{hitung}} < t$  tabel ( $\alpha/2$ ), maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak
- $H_0$  = tidak ada pengaruh latihan menggiring bola dengan kaki bagian

dalam dan kaki bagian luar terhadap kecepatan mendribel bola

- H1 = Adanya pengaruh latihan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kecepatan mendribel bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar terhadap kecepatan *mendribbel* bola pada pemain club sepakbola SMAN 1 Mutiara Tahun 2022”.
2. Latihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam pengaruhnya lebih besar dibandingkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar terhadap kecepatan *mendribbel* bola”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa
- Farud Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepakbola*. Surabaya: PT. Gramedia widia sarana Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjend Dikti P2PLTK
- Hidayat Iman. 1996. *Biomekanika*. Bandung: Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Bandung
- Ismaryarti. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlat Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Plyometric Vol 11.No 1* Di Akses Pada Tanggal 15 Juli 2022 [Http://Jurnal.Uns.Co.Id](http://Jurnal.Uns.Co.Id)
- KBBI. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Persero Penerbitan dan Percetakan
- Luxbacher, J. A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajasa Grafindo Persada
- Nazir. Moh. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Poerwadarminto. 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Kelas VIII*. Bandung: Erlangga
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cv Cipta Prima Nusantara

