

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SIRKUIT DAN METODE
BERMAIN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PADA
SISWA *EKSTRAKURIKULER* SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA**

ARTIKEL RIVIEW

*Diajukan Sebagai Salah Satu syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Strata
Satu (S1) di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RAHMAT CHANDRA
NIM. 16089078/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drizzling* Sirkuit Dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan *Drizzling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama

Nama : Rahmat Chandra

NIM/BP : 16009078/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan (NK)

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Anton Komalin, S.Si, M.Pd
NIP.198607122010121008

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan & Rekreasi


Dr. Mukantad SyahRidai, S.Si, M.Pd
NIP.197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Tim
Penguji Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit Dan Metode Bermain
Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Siswa
Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama

Nama : Rahmat Chandra

NIM/ BP : 16089078/2016

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Tim Penguji :

Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

Anggota : Septri, S.Si, M.Pd

Anggota : Hadi Pury Fajri, S.Si, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahmat Chandra

NIM/ISP : 16089078/2016

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : PENGARUH LATIHAN DRIBBLING STRATIS DAN METODE BERMAIN TERHADAP KECIPTAN DRIBBLING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SEROAH MENENGAH PERTAMA

Dengan ini menyatakan bahwa artikel review ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya/pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan kutipan yang mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang benar.

Padang, 18 Oktober 2025

Saya yang menyatakan



Rahmat Chandra

NIM 16089078

PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING SIRKUIT* DAN METODE BERMAIN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Rahmat Chandra¹, Anton Komaini²

¹Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

rchandrachandra926@gmail.com, antonkomaini@gmail.com

Abstrak

Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memaparkan atau menjelaskan pentingnya penerapan *dribbling sirkuit*, metode bermain, dan kecepatan *dribbling* bola pada pemain sepakbola. Untuk mengetahui pengaruh dari *dribbling sirkuit*, metode bermain, dan kecepatan *dribbling* bola pemain sepakbola melalui artikel-artikel penelitian sebelumnya. Masalah dalam penelitian ini ialah kurangnya kemampuan menguasai teknik *dribbling* bola dan penerapan metode latihan yang kurang tepat untuk meningkatkan penguasaan teknik *dribbling* bola pemain sepakbola. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 15 artikel (10 artikel nasional dan 5 artikel internasional) dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi dari *Google Scholar* untuk mengetahui pengaruh dari penerapan *dribbling sirkuit* dan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sekolah menengah pertama. Bentuk penelitian ini ialah penelitian meta-analisa dengan kategorisasi sampel dari penelitian-penelitian yang menguji metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepakbola. Selanjutnya dilakukan pengecualian terhadap artikel yang tidak sesuai dengan kebutuhan penulis. Artikel yang termasuk menjadi sampel yang kemudian penulis lakukan artikel review. Berdasarkan hasil analisis artikel review, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menerapkan latihan *dribbling sirkuit* dan metode bermain dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pemain sepakbola.

Kata Kunci: *Dribbling Sirkuit*, Metode Bermain, Kecepatan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama.

Abstract

This article is written with the aim of explaining the importance of implementation *dribbling circuit*, playing methods, and dribbling speed of junior soccer players' balls. To know the effect of *dribbling circuit*, playing methods, and dribbling speed of junior soccer players' ball through previous research articles. The problem in this research is lack of technical ability *dribbling* bola and improper application of training methods to improve technique mastery *dribbling* ball player. Based on these problems, researchers conducted research from 15 relevant research articles (10 article national and 5 article international) from the last 10 years with a time span from 2010 to 2020 with reference search sources from Google Scholar to determine the effect of implementation *dribbling circuit* and the method of playing against the ball dribbling speed of junior high school football players. The form of this research is meta-analysis research with categorization sampel from researcher's research that tested training methods in improving the ability of ball *dribbling* of football players and formal educational institutions at the same level. Subsequently, articles were excluded from those that did not suit the author's needs. The articles that are included in the sample are then the authors do a review article. Based on the results of the review article analysis, it can be concluded that by applying practice *dribbling circuit* and the playing method can increase the ball dribbling speed of football players.

Keywords: *Dribbling Circuit*, Playing Methods, Junior High School Soccer Ball Dribbling Speed.

PENDAHULUAN

Mengutip dari Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 27 ayat 4 diamanatkan bahwa upaya dalam menumbuh-kembangkan prestasi olahraga pada instansi pendidikan di setiap jalur pendidikan bisa dilakukan melalui pembentukan unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga maupun menyelenggarakan perlombaan olahraga secara berjenjang dan berkesinambungan dengan tujuan untuk bisa menghasilkan potensi-potensi yang berbakat dalam kegiatan olahraga di Indonesia.

Dari amanat diatas dapat dilihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia, maka salah satunya ialah pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi yang dapat dilaksanakan melalui perkumpulan olahraga dan menyelenggarakan pertandingan atau kompetisi secara teratur dan berkesinambungan baik dari tingkat daerah maupun dari tingkat nasional. Artinya kegiatan olahraga ini tidak hanya bertujuan untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi pada olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa dan juga negara.

Di antara beberapa cabang olahraga prestasi yang banyak dilakukan pengembangan dan pembinaannya, baik di dalam masyarakat maupun disekolah ialah cabang olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola adalah cabang olahraga yang disukai dan digemari masyarakat Indonesia. Olahraga ini merupakan cabang yang sangat merakyat dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat, baik itu dari kalangan atas, menengah maupun dari kalangan bawah, dari tingkat anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua.

Emral, (2018:27) Sepakbola ialah permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 orang yang dipimpin seorang wasit, dan dibantu asisten 1 dan asisten 2, serta satu orang wasit cadangan. Permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 m sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75 m dalam permainan akan terjadi kontak langsung antara pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lainnya. Dengan kontak tersebut memungkinkan terjadi pelanggaran-pelanggaran benturan antara satu dengan pemain lain. Dalam permainan akan terjadi seperti bola meninggalkan lapangan permainan, bola masuk gawang, pemain dikeluarkan dari lapangan, gangguan cuaca dan lain-lain sebagainya.

Yulifri, (2017:13) Sepakbola adalah suatu olahraga yang membutuhkan keterampilan. Setiap pemain sepakbola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan atau pertandingan sepakbola seperti teknik mengiring bola, menipu lawan, dan teknik-teknik lainnya. Keterampilan tidak dapat dipelajari sesaat tetapi memerlukan waktu yang panjang atau memerlukan suatu proses yang panjang. Agar seorang pemain sepakbola bisa memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan keterampilan dalam permainan sepakbola harus di didik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sedini mungkin seperti mulai dari tingkat dasar.

Sepakbola adalah cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, dan untuk meningkatkan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela suatu klub, daerah maupun negara. Sepakbola yang sudah sangat memasyarakat itu merupakan gambaran persepakbolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri atau dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola kompetisi event nasional maupun internasional seperti halnya liga champion atau liga inggris dan spanyol serta liga-liga lain yang ada di dunia. Maka tidak heran jika olahraga yang menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir dari semua kalangan baik itu dari perempuan maupun dari laki-laki, dari anak-anak sampai dengan orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan, permainan sepakbola sangat mudah kita jumpai.

Dapat dilihat juga dari tingginya peminat masyarakat yang sangat gila dengan bola, salah satu contohnya banyaknya masyarakat yang memakai baju bola, main bola dijalan dan

lapangan, bahkan sampai meniru gaya pemain-pemain kelas dunia. Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat gampang dimainkan dan tidak mengeluarkan banyak dana untuk dapat bermain olahraga ini. Dengan modal bola, sepatu dan lapangan yang luas, kita dapat bermain sepakbola.

Tingginya penggemar sepak bola di Indonesia sampai merambat ke dunia pendidikan. Setiap sekolah hendaknya mempunyai satu klub sepakbola atau kegiatan ekstrakurikuler, ekstrakurikuler terbagi menjadi tiga kelompok, Menurut Khusdina & Tasman, (2020: 2) 1. Intrakurikuler adalah suatu kegiatan dalam proses pembelajaran yang berhubungan dengan mata pelajaran dalam struktur kurikulum. Dalam pelaksanaannya kegiatan intra kurikuler ini dirasa masih kurang dalam perwujudannya mengembangkan potensi dalam diri peserta didik, misalnya saja dalam masalah pemberian jam mata pelajaran, dalam satu minggu satu mata pelajaran hanya diberikan jam pelajaran sebanyak satu, dua, dan paling banyak hanya tiga jam mata pelajaran dalam satu minggunya. 2. Kokurikuler adalah suatu kegiatan yang merupakan bagian dari kegiatan sekolah yang pelaksanaannya dilakukan diluar jam pelajaran dengan tujuan agar membantu siswa dalam mendalami sekaligus menghayati berbagai materi yang nanti akan dipelajarinya ketika dalam kegiatan intrakurikuler 3. Ekstrakurikuler merupakan gabungan dari dua kata yakni ekstra dan kurikuler. Ekstra diartikan suatu hal yang ada diluar yang seharusnya dilaksanakan, yang mana kedudukannya sebagai tambahan. Sedangkan kurikuler berhubungan dengan kurikulum, yaitu sebuah rancangan yang telah dipersiapkan oleh suatu lembaga pendidikan yang digunakan untuk mewujudkan berbagai tujuan yang telah ditentukan pada lembaga pendidikan. Dalam pembinaan sepakbola disekolah supaya bakat dan hobi siswa dapat tersalurkan. Untuk pembinaan olahraga tersebut dibutuhkan beberapa faktor penunjang agar terlaksananya pembinaan olahraga sepakbola di sekolah. Faktor-faktor tersebut ialah adanya perhatian sekolah dengan membuat kepengurusan yang profesional dalam mengatur manajemen organisasi sepak bola di sekolah, tenaga pelatih yang profesional, atlet yang berprestasi, sarana dan prasarana yang lengkap, perhatian sekolah dan kepala sekolah serta perhatian dari pihak lain yang mendukung terhadap pembinaan olahraga sepak bola di sekolah.

Lengkapinya faktor-faktor persyaratan untuk pembinaan olahraga sepak bola di sekolah, maka dapat menunjang dalam pembinaan olahraga tersebut. Adanya pembinaan yang baik dapat memacu semangat siswa dalam latihan sehingga menjadi atlet yang berprestasi. Selain itu kegiatan ini dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran siswa di sekolah. Salah satu faktor yang penting untuk menemukan permainan sepakbola yang sempurna dan efisien ialah seorang pemain bola harus menguasai teknik dasar dengan sempurna. Teknik dasar ialah semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seorang sudah dapat bermain sepakbola.

Menguasai teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan suatu pertandingan. Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang prima, sehingga strategi yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik sesuai dengan yang diinginkan, namun itupun harus didukung oleh mental yang baik, agar kepercayaan diri pemain muncul dengan sendirinya, sehingga taktik dapat di jalankan dengan sempurna. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental yang bagus. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola ialah *dribbling*. Menurut Hendryanto, (2016: 35) *Mendribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Untuk dapat melakukan teknik dasar *dribbling* sepakbola dengan sempurna diperlukan kondisi fisik yang prima.

Dribbling sirkuit Menurut Hendryanto, (2016: 35) *dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung. Sedangkan sirkuit Menurut Hendryanto, (2016: 37) Latihan sirkuit ialah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos dan disetiap stasiun seorang pemain melakukan bentuk latihan yang berbeda-beda sesuai dengan yang telah ditentukan.

Metode bermain Menurut Walid, (2010: 30) metode dapat diartikan sebagai cara guru

dalam kegiatan mengajar termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik. Metode bermain yang diterapkan kurang variatif dan ada proses latihan tidak tersusun secara sistematis, dan pelatih pun juga memberikan intruksi yang cukup sulit dipahami oleh pemain sepakbola, sehingga pemain pun sering mengeluh dalam latihan dan pelatih hanya memberikan materi itu itu saja yang membuat pemain tanpa berkembang dengan keterampilan teknik dasar sepakbola.

Berorientasi pada pentingnya latihan kecepatan *dribbling* bola, maka diperlukan suatu metode dan variasi latihan yang relevan dengan ditunjang keseriusan dan ketekunan pemain saat melakukannya. Latihan untuk menunjang kemampuan *dribbling* dapat dilakukan menggunakan latihan *dribbling* sirkuit, latihan *dribbling* disini menggunakan latihan *dribbling* sirkuit yang dilakukan dengan cara metode bermain permainan mini sepak bola. Oleh sebab itu, penulis melakukan penelitian dari penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipublikasi dalam melihat keberhasilan menerapkan metode latihan *dribbling* berbasis sirkuit dan metode bermain dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sekolah menengah pertama.

METODELOGI PENELITIAN

Materi dalam penulisan artikel review ini ialah *dribbling sirkuit* dan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama. Sampel meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2010-2020 yang diambil dari *google scholar*.

PROSEDUR PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan beberapa tahap, yaitu: identifikasi melalui kata kunci ; *dribbling sirkuit*, metode bermain, dan kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama yang diakses di *google scholar*. Jumlah artikel yang ditemukan adalah 1508 artikel. Tahap selanjutnya adalah melakukan *focusing* terhadap judul melalui kata kunci, maka jumlah data yang tidak termasuk dalam kategori artikel yang dibutuhkan adalah 1008 artikel.

Berdasarkan hasil penyaringan judul, jumlah artikel yang memenuhi kriteria sebanyak 500 artikel. Selanjutnya diadakan tahap pengecualian artikel yang tidak sesuai dengan fokus penulis berdasarkan metode dan hasil yang termaktub dari abstrak. Jumlah artikel tersebut sebanyak 480 artikel. Hasil yang didapat sesuai dengan materi dari pembacaan abstrak sebanyak 20 artikel. Dari 20 artikel tersebut, penulis melanjutkan pembacaan teks secara keseluruhan, sehingga diperoleh artikel yang tidak sesuai sebanyak 5 artikel. Sehingga diperoleh 15 artikel (10 artikel nasional dan 5 artikel internasional) yang sangat tepat dan sesuai yang dilakukan review.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Data di kumpulkan melalui *google scholar* kata kunci *dribbling sirkuit*, metode bermain, dan kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama. Sampel meliputi artikel yang dipublikasikan pada 10 tahun terakhir rentang tahun 2010-2020. Pencarian dibatasi pada artikel berbahasa Indonesia. Pada abstrak dilakukan pembatasan terhadap relevansi hasil artikel dengan kategori yang masuk ialah penelitian pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama dan instansi pendidikan formal sejenjang. Selanjutnya dilakukan pengecualiaan terhadap artikel yang tidak sesuai dengan kebutuhan penulis. Artikel yang termasuk menjadi sampel yang kemudian dilakukan artikel review.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tinjauan artikel ilmiah dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan fokus peneliti.