

PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA 3BP FC

Munawir^{1*}, Saharullah², Wahyuddin³

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3}

Jl. Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

*Munawirrahman161@gmail.com**

Abstract

This study aims to determine the effect of three corner drill exercises on dribbling skills. This research method is experimental. The population in this study was 3bp fc football players, totaling 30 people, while the sample was 20 people. The sampling technique in this research is done by purposive sampling. The research instrument used to collect data in this study was the dribbling test. The results showed that the average pre -test and post-test variables had a significant difference where the average pre-test dribbling was 18,8230 while the post-test dribbling variable was 17,7265. Based on the results of hypothesis testing using the Paired Sample Test, it is known that the significant value obtained is 0.000 which is smaller than the value of 0.05. Based on these results, Ha can be accepted and H0 is rejected. Furthermore, to see the level of influence between variables, it can be seen from the average that has changed. The test results show an average decrease with a difference of 1.09650 which indicates a positive change. So it can be concluded that there is a positive effect between the Three Corner Drill exercise and the dribbling skills of 3BP FC football players.

Keywords : *Football, Three Corner Drill Practice, Dribbling Skills*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan three corner drill terhadap keterampilan menggiring bola. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola 3bp fc yang berjumlah 30 orang, sedangkan sampelnya sebanyak 20 orang. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah dilakukan dengan purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata variabel pre-test dan post test memiliki perbedaan yang signifikan dimana rata-rata pre test menggiring bola yaitu 18.8230 sedangkan variabel post test menggiring bola sebesar 17.7265. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample Test diketahui bahwa nilai signifikan yang didapatkan yaitu 0.000 lebih kecil dari nilai α sebesar 0.05. Berdasarkan hasil tersebut maka Ha dapat diterima dan H0 ditolak. Selanjutnya untuk melihat tingkat pengaruh antar variabel maka dapat dilihat dari rata-rata yang mengalami perubahan. Hasil pengujian menunjukkan penurunan rata-rata dengan selisih 1,09650 yang menindikasikan adanya perubahan yang positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara latihan Three Corner Drill dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola 3BP FC.

Kata kunci : *SepakBola, Three Corner Drill, Keterampilan Menggiring Bola*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat saat ini. Olahraga banyak dilakukan untuk menyalurkan hobi, menjaga kesehatan tubuh, rehabilitasi, hingga sebagai prestasi. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari saat ini adalah sepakbola. Sepakbola menjadi olahraga yang sangat populer di masyarakat. Semua orang bisa melakukan olahraga yang satu ini karena dalam memainkannya tidak membutuhkan biaya yang banyak, peraturan dalam sepak bola juga mudah diterapkan dan bahkan bisa dimodifikasi sesuai kondisi.

Bermain sepakbola cukup dengan permainan sederhana yang tetap bisa dilakukan oleh beberapa orang anak saja walaupun peraturan aslinya memang dimainkan dengan 11 lawan 11, dengan lapangan atau lahan seadanya, seperti lapangan olahraga di sekolah, halaman-halaman sekolah, halaman-halaman rumah, sawah kering tidak ditanami, lorong-lorong, semuanya asal tidak mengganggu atau membahayakan, dan untuk gawangnya cukup menggunakan pohon- pohon yang ada, tumpukan sandal, batu, ataupun tumpukan baju.

Saat ini sepakbola tidak hanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai alat untuk menyalurkan hobi semata, tetapi sudah mulai mengarah pada tuntutan prestasi. Tentu saja untuk mendapatkan prestasi yang baik harus dimulai dari proses latihan yang terprogram. Prestasi yang baik tidak bisa diperoleh dengan cara instan. Tetapi harus dibangun bertahap mulai dari usia dini, usia remaja, usia junior, hingga senior. memiliki teknik dasar yang mumpuni sehingga dapat menunjang penampilannya dilapangan.

Berbicara tentang sepakbola, ada unsur-unsur yang harus dimiliki dan sangat menentukan kualitas seorang pemain maupun sebuah tim. Unsur-unsur tersebut adalah unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Unsur- unsur tersebut saling menunjang dan berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Maka disinilah tugas pelatih untuk bisa meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental para pemainnya. Agar tujuan utama untuk meraih prestasi dapat dicapai melalui proses latihan yang sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.

Keterampilan yang dibutuhkan untuk bermain sepakbola sangatlah kompleks. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi lawan-lawan yang ada. Jadi, kemampuan fisik bagi seorang pemain sepakbola harus dilatih dan dikembangkan.

Obersvasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses Latihan para pemain sepakbola 3BP FC, dimana proses latihan tersebut tidak sedikit dari mereka yang masih belum begitu mahir dalam mengendalikan bola pada saat menggiring bola sehingga hal tersebut berpengaruh pada kecepatan menggiring bola.

Proses Latihan pada tim sepakbola 3BP FC latihannya kurang bervariasi, tidak menyesuaikan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh seorang pemain pada tim tersebut, sehingga hal ini berakibat pada teknik menggiring para pemain sepakbola kurang maksimal sehingga dalam pergerakan mudah terbaca oleh lawan. Sehingga dengan hal itu, berdasarkan uraian diatas maka peneliti berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan Three Corner Drill terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola 3BP FC

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2011: 72) penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Adapun jenis

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desain *Pretest-Posttest One Group Design*.

Waktu penelitian dilakukan pada bulan September sampai bulan Oktober 2021. Lokasi penelitian dilaksanakan di Lapangan sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain *Pretest-Posttest one group design*, hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono, (2011: 112) yang menyatakan desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pretest-Posttest one group design*.

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Tes ini mempunyai koefisien validitas 0,71 dan koefisien reliabilitas 0,84 (Nurhasan, 2000: 32).

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data dengan tes menggiring bola Bobby Charlton dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada pretest dan pada posttest.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola 3BP FC baik sebelum perlakuan maupun setelah pemberian perlakuan. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Sum	Mean	Std. D	R	Min	Max
Pre Test Menggiring Bola	20	376.46	18.82	5.05	23.03	15.38	38.41
Post Test Menggiring Bola	20	354.53	17.72	4.49	21.46	14.20	35.66

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data keterampilan menggiring bola pada Pemain Sepakbola 3BP FC baik sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Data

	N	K-S	Sig	α	Ket.
Pre Test Menggiring Bola	20	1.20	0.11	0.05	Normal
Post Test Menggiring Bola	20	1.15	0.139	0.05	Normal

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik. Untuk pengujian hipotesis tersebut maka dilakukan Uji T berpasangan (*Paired Sample T Test*) guna melihat pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola 3BP FC. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Hipotesis

	N	Mean	Paired Mean	Sig	α
Pre Test Menggiring Bola	20	18.83			
Post Test Menggiring Bola	20	17.72	1.09	0.00	0.05

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kemampuan menggiring pemain 3BP FC tentunya menjadi tambahan informasi yang berharga bagi pelatih. Latihan *Three Corner Drill* sendiri menurut (Yoda, 2006:22) adalah “Latihan keterampilan *three corner drill* merupakan suatu latihan berlari melintasi tiga titik berbentuk huruf L dengan jarak 4 meter, terdapat tiga titik yang membentuk segi tiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik pelatihannya yaitu pemain/atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya”. Hal ini berarti bahwa ketika pemain melakukan teknik menggiring bola dengan metode latihan *Three Corner Drill* ini, pemain dituntut untuk dapat menyeimbangkan antara kemampuan dribbling yang baik disertai pengendalian kecepatan. Tiga titik yang menjadi fokus latihan membantu pemain untuk dapat melakukan akselerasi.

Hal utama yang menjadi pembeda latihan *Three Corner Drill* dengan latihan dribbling pada umumnya adalah, pada latihan dribbling pada umumnya pemain hanya bergerak dengan cepat ke depan menggiring bola menuju ke titik tertentu. Kekurangan pada latihan ini adalah pemain hanya terfokus pada kecepatan gerakan ke depan serta perkenaan kaki pada bola hanya satu macam yaitu perkenaan pada bagian punggung kaki penuh. Sedangkan pada latihan *Three Corner Drill* pergerakan pemain tidak hanya pada satu titik melainkan 3 titik.

Hal ini tentunya mewakili kondisi ketika di dalam pertandingan dimana ketika menggiring bola pemain tentunya tidak hanya bergerak kedepan, namun perlu merubah arah menggiring bola sesuai dengan kondisi permainan. Hal berikutnya adalah dengan latihan *Three Corner Drill* pemain tidak hanya menggunakan 1 bagian telapak kaki ketika menggiring bola. Contoh pada set pertama pemain berlatih menggunakan punggung ketika menggiring lurus lalu kemudian menggunakan kaki bagian luar ketika perpindahan arah. Dan di set selanjutnya menggunakan arah yang berlawanan pemain menggunakan punggung kaki ketika menggiring lurus dan menggunakan kaki bagian dalam ketika perpindahan arah. Ada beberapa macam model pada teknik menggiring bola yaitu menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, menggunakan kura-kura kaki penuh, menggunakan kura-kura kaki bagian luar, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Saharullah dan Hasyim (2018) bahwa “teknik menggiring bola pada setiap modelnya memiliki kekurangan dan juga kelebihan”.

Hal ini berarti bahwa dengan latihan *Three Corner Drill* selain membantu atlet menyempurnakan teknik juga membantu atlet meningkatkan akselerasi pergerakan. Dengan meningkatnya kemampuan menggiring pemain 3BP FC tentunya diharapkan dapat menambah kualitas pemain ketika bertanding nanti. Dengan latihan *Three Corner Drill* yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan diharapkan adanya peningkatan khususnya teknik menggiring bola, kemampuan menggiring bola yang variatif serta mampu menyesuaikan teknik menggiring bola sesuai dengan kondisi permainan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu “ada pengaruh yang signifikan latihan Three Corner Drill terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola 3BP FC sebesar 5,82 persen”.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2000). Pendidikan Kebugaran Jasmani Yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Eric C. Batty. (2003). Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Fajar, Ismayo. (2014). Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi KU 11-13 Tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta:CV.Tambak Kusuma.
- Kristianty, Theresia. (2013). Penelitian Ilmiah: Pengertian, Tahapan, dan Pengetahuan Pendukung. Jakarta: Edutama.
- M. Furqon. H. (1995). Teori Umum Latihan. Terjemahan General Theory of Training. Josef Nossek. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran. Jakarta: Karunika Jakarta Indonesia Terbuka
- Remmy, Muhtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Saharullah, dan Hasyim. (2017). Sejarah Peraturan dan Pedoman Melatih SepakBola. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.