

Pengaruh Model Latihan *Feinting* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman

Irfan^{1*}, Masrun², Ardo Okilanda³, Ikwanul Arifan⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ipan23419@gmail.com¹

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya kemampuan *dribbling* atlet sepak bola SSB PS Tigor pasaman. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *feinting* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola SSB PS Tigor Pasaman.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *one group pre-test and post-test*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh Atlet SSB PS Tigor Pasaman berjumlah 45 orang. Sampel diambil hanya berjumlah 16 orang dengan cara *purposive sampling*. Instrumen menggunakan tes *dribbling* untuk melihat kemampuan *dribbling*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan Terdapat pengaruh latihan *feinting* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola dari *mean* 13,728 pada *pre-test* menjadi *mean* 12,431 pada *post-test* ($t_{hitung} 5,167 > t_{tabel} 2,131$). Terdapat Pengaruh Model Latihan *Feinting* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepak Bola SSB PS Tigor Pasaman.

Kata Kunci : Latihan *Feinting*, *Dribling*, Sepakbola.

The Influence of Feinting Training Models on the Dribbling Ability of PS Tigor Pasaman Football Athletes

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of dribbling ability among the football athletes of SSB PS Tigor Pasaman. The research aims to determine the effect of feinting training on the dribbling skills of these athletes.

This is a quasi-experimental study utilizing a one-group pre-test and post-test design. The population consists of all 45 athletes from SSB PS Tigor Pasaman, with a purposive sample of 16 athletes. A dribbling test was used as the instrument to assess dribbling ability. Data analysis and hypothesis testing were conducted using a t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results indicate a significant effect of feinting training on football dribbling ability, with the mean score improving from 13.728 in the pre-test to 12.431 in the post-test ($t\text{-value } 5.167 > t\text{-table } 2.131$). Thus, feinting training models positively influence the dribbling skills of SSB PS Tigor Pasaman football athletes.

Keywords: *Feinting Exercise, Dribbling, Soccer*

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi hal yang tidak terelakkan dari kalangan masyarakat di Indonesia. Kegiatan ini dapat dilakukan setiap hari, mulai dari usia muda hingga lanjut usia. Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, kegiatan olahraga sebaiknya direncanakan secara sistematis dan berkelanjutan, sehingga dapat mendukung pengembangan keseluruhan fungsi tubuh (Masrun & Rusdinal, 2022). Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, khususnya dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 yang menyatakan, “Olahraga merupakan aktivitas yang menyangkut tentang pikiran, raga, serta jiwa secara terintegrasi dan teratur guna mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Di kehidupan sehari-hari, olahraga sering kali dianggap sebagai rutinitas yang perlu dilakukan, yaitu suatu aktivitas individu yang bertujuan untuk mencapai kesehatan fisik dan mental (Akhbar et al., 2022). Melalui aktivitas olahraga, Anda dapat menjaga kondisi fisik sehingga semangat anda tetap terjaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa untuk mendapatkan manfaat optimal bagi fungsi tubuh manusia, kegiatan olahraga sebaiknya dilakukan secara teratur, sistematis, dan berkelanjutan. Di Indonesia, selain berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga menjadi ajang bagi masyarakat untuk meraih prestasi, terutama bagi mereka yang memiliki hobi dan impian besar di bidang olahraga. Ini tercermin dalam berbagai lomba, mulai dari pekan olahraga hingga olimpiade yang diadakan di tanah air, seperti sepak bola, voli, futsal, renang, dan pencak silat.

Mengutip isi Undang-Undang Republik Indonesia No.11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan nasional dengan yang Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh setiap individu yang mempunyai bakat, kemampuan, dan potensi guna meraih pencapaian. Pelaksanaan olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang dirancang secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan memanfaatkan ilmu pengetahuan serta teknologi dalam bidang olahraga. Untuk mengembangkan prestasi olahraga di instansi pendidikan, dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti pembentukan kelas olahraga, pusat pelatihan dan pembinaan, serta sekolah olahraga. Selain itu, penyelenggaraan kompetisi olahraga yang terstruktur dan berkelanjutan juga sangat diperlukan.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bertujuan untuk minat dan bakat bagi siswa, sehingga minat dan bakat menjadi prestasi, Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal, memainkan peranan yang sangat penting dalam mengembangkan bakat dan minat siswa di berbagai cabang olahraga salah satunya yakni dalam bidang olahraga sepakbola untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan.

Sepak bola juga dapat dijadikan sebagai ajang permainan yang menyenangkan bagi anak-anak. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengalaman bermain yang menghibur, tetapi juga membawa manfaat tambahan yang berkontribusi pada perkembangan fisik dan mental mereka (Masrun et al., 2023). Menurut Afrizal & Soniawan (2021) "Sepak bola adalah permainan yang memerlukan banyak energi dan kecerdasan di lapangan. Permainan ini tidak hanya memacu semangat, tetapi juga menciptakan kebahagiaan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. " Sepakbola adalah olahraga yang disukai oleh banyak kalangan mulai dari anak kecil hingga orang tua (Azevedo et al., 2020). Menurut Naldi & Irawan (2020) Sepakbola adalah olahraga yang sangat menarik dan bisa dimainkan oleh siapa saja, tanpa batasan gender. tergolong sebagai olahraga terpopuler, sepakbola juga memiliki tingkat risiko cedera yang cukup tinggi. (Isin & Melekoğlu, 2020).

Sepakbola ialah olahraga terpopuler di berbagai belahan dunia, mencakup berbagai di negara Eropa, Amerika Selatan, Asia, dan Afrika. Di kancah internasional, sepakbola sering disebut sebagai "*Soccer*". Di Indonesia, sepak bola menempati posisi teratas sebagai olahraga yang paling digemari oleh masyarakat. Popularitas sepak bola di tanah air sangat terasa, terutama dengan banyaknya Sekolah Sepak Bola (SSB) yang bermunculan di seluruh penjuru Indonesia.

Di Sumatera Barat terutama di kabupaten Pasaman berdiri sebuah SSB PS Tigor. SSB PS Tigor adalah sebuah sekolah sepakbola yang terletak di Kecamatan Tigo Nagari, Kabupaten Passaman. Didirikan pada tahun 2021 oleh Muhammad Nosky, SSB PS Tigor memiliki tujuan untuk menyalurkan bakat dan minat anak-anak, serta meningkatkan prestasi olahraga di Tigo Nagari. Sekolah sepakbola ini memiliki beragam fasilitas dan infrastruktur yang menunjang kegiatan latihan. Saat ini jumlah Atlet SSB PS tigor Pasaman berjumlah 45 Atlet yang terdiri dari umur 9 sampai 20 tahun, dan mengadakan latihan rutin empat kali dalam seminggu.

Dalam Permainan sepak bola tentunya atlet harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola. Menurut (Sutopo et al., 2022) “Teknik dasar dalam bermain sepak bola mencakup berbagai gerakan, baik yang dilakukan tanpa bola maupun yang melibatkan bola. Semua gerakan ini penting untuk menguasai permainan sepak bola dengan baik. Teknik dasar merupakan komponen terpenting dalam sepak bola (Alexander et al., 2020).

Dribbling adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola memerlukan perhatian khusus dalam mempersiapkan para pemain untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Menurut Mielke (Okilanda et al., 2020) teknik *dribbling* merupakan hal yang penting kedua, *Dribbling* adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola. Setiap pemain dituntut untuk mampu menguasai bola, baik saat bergerak maupun ketika bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. Koger (2007) mengatakan menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Menurut (Luxbacher, 2011) Kunci keberhasilan dalam teknik menggiring bola dengan kontrol yang baik terletak pada tiga aspek penting: persiapan yang matang, pelaksanaan yang tepat, dan gerakan lanjutan yang efektif (*follow-thought*).

Menurut (Pratama et al., 2020) Kegunaan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengelabui lawan dan melewati mereka, memasuki ruang terbuka, serta menyerang daerah pertahanan lawan. Teknik *dribbling* adalah salah satu keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. kegunaan dan tipe *dribbling* menurut (Lennox, 2006) adalah menggiring bola dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu, menggiring bola untuk mengatasi lawan, menggiring bola untuk menjaga keamanan, dan menggiring bola dengan kecepatan. Irfan berpendapat (Ridwan & Arifan, 2024) *Dribbling bola* merupakan salah satu teknik penting dalam sepak bola. Dengan kemampuan *dribbling* yang baik, seorang pemain dapat lebih mudah mengatur tempo permainan, melakukan umpan yang tepat, menerima bola, serta mengacaukan pertahanan lawan.

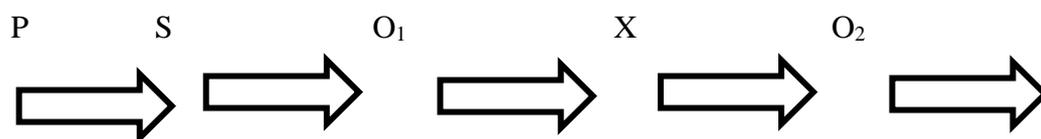
Di SSB PS Tigor Pasaman, kemampuan *dribbling* pemain masih memerlukan perhatian khusus. Hal ini terlihat jelas baik dalam latihan maupun pertandingan, di mana banyak pemain sering kali kehilangan bola saat menggiring dengan kecepatan tinggi, melewati lawan, atau mengubah arah permainan. Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang penulis amati di lapangan, penulis merasa terdorong untuk melakukan

penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Feinting* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman”.

Feinting adalah teknik menggiring bola yang bertujuan untuk mengecoh lawan dengan gerakan tubuh atau bola palsu. *Feinting* dapat meningkatkan kepercayaan diri pada atlet saat menggiring bola untuk melewati lawan (Agestin & Rahayuni, 2024). Latihan *feinting* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti latihan gerakan tubuh, latihan bola palsu, atau latihan kombinasi gerakan tubuh dan bola palsu. Latihan *feinting* sangat perlu dalam kemampuan *dribbling* karena dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan *dribbling*. Dengan gerakan *feinting* juga dapat mengecoh lawan untuk mendapatkan ruang melakukan *shooting* (Ihf et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan pendekatan eksperimen semu. Metoda eksperimen merupakan pendekatan yang dipakai untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diatur secara sengaja, dengan cara mengeliminasi atau mengurangi variabel lain yang dapat memengaruhi hasil studi. Menurut Sugiyono (2012), Metode eksperimen yakni suatu pendekatan penelitian yang dipakai guna menilai pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lainnya dalam kondisi yang terjaga atau terkontrol. Perencanaan program latihan model latihan *feinting* sebagai tindakan disusun sesuai ketentuan latihan untuk memperkuat keterampilan *dribbling*. Sebelum test dilakukan terlebih dahulu melakukan test awal (*pretest*), dan setelah program latihan dilaksanakan dilakukan test akhir (*posttest*). Bila hasil test akhir terdapat kenaikan signifikan dari test awal, maka tindakan ada pengaruh. Adapun bagan Rancangan ini bisa diuraikan seperti berikut:



Ket:

P : Populasi

S : Sampel

O₁ : Tes awal (*dribbling*)

- X : Perlakuan (Latihan *feinting*)
 O₂ : Tes akhir (*dribbling*)

Populasi yang ada dalam penelitian ini dapat disebut sebagai keseluruhan unit analisis yang di teliti atau subjek yang akan di teliti, yang mana subjeknya dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola SSB PS Tigor Pasaman. Menurut (Aziz, 2016: 146) menyatakan bahwa: “Populasi dalam penelitian dapat diartikan sebagai keseluruhan unit analisis yang karakternya akan dianalisis”. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu atlet sepakbola SSB PS Tigor Pasaman yang aktif latihan.

HASIL

1. Hasil Tes Awal Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman

Hasil pengukuran pada tes awal kemampuan *dribbling* sepak bola melibatkan 16 sampel (n=16). Dari data yang diperoleh, kemampuan *dribbling* sepak bola menunjukkan skor minimum sebesar 10,728 dan skor maksimum mencapai 15,62. Rata-rata (*mean*) dari skor yang diperoleh adalah 13,73 dengan standar deviasi sebesar 1,382. Berdasarkan data hasil tes ini, kita dapat menyusun tabel distribusi frekuensi seperti berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<9,71	Baik Sekali	0	0
10,25,14,60	Baik	8	68,75
14,61-18,40	Sedang	8	31,25
>18,41	Kurang	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis data yang diperoleh dari tes awal *dribbling* sepak bola menunjukkan bahwa tidak ada pemain yang masuk dalam

kategori sangat baik. Terdapat 11 pemain yang tergolong dalam kategori baik, yang mencakup 68,75% dari total peserta. Sementara itu, sebanyak 5 pemain atau 31,25% berada dalam kategori sedang, dan tidak terdapat pemain yang termasuk dalam kategori kurang.

2. Hasil Tes Akhir Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman

Tabel 2. Distribusi frekuensi Hasil Data Tes Akhir *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS tigor Pasaman

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<9,71	Baik Sekali	0	0
10,25,14,60	Baik	16	100
14,61-18,40	Sedang	0	0
>18,41	Kurang	0	0
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 2, hasil pengukuran pada tes akhir kemampuan *dribbling* sepakbola dilakukan dengan melibatkan 16 sampel (n=16). Dari pengukuran tersebut, diperoleh nilai kemampuan *dribbling* dengan skor minimum sebesar 10,03 dan skor maksimum mencapai 14,22. Rata-rata (*mean*) dari semua skor yang diperoleh adalah 12,431, dengan standar deviasi sebesar 1,133.

PEMBAHASAN

1. Terdapat Pengaruh Model Latihan *Feinting* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB PS Tigor Pasaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap model latihan *feinting* terhadap kemampuan *Dribbling* sepakbola. Sebelum melakukan perlakuan terhadap sampel, langkah pertama yang diambil adalah melakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, diperoleh rata-rata kemampuan *dribbling* pada *pre-test* sebesar 13,728. Namun, setelah menjalani serangkaian latihan *feinting*, terdapat peningkatan yang signifikan, dengan rata-rata yang baru menjadi

12,431. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa model latihan *feinting* memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB PS Tigor Pasaman. Kesimpulan ini diperkuat oleh hasil uji t, yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 5,167, lebih besar dari t_{tabel} . Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa model latihan *feinting* memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola PS Tigor Pasaman. Kesimpulan ini diperkuat oleh hasil uji t, yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 5,167, lebih besar dari t_{tabel} pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, yang bernilai 2,131.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat di ambil kesimpulan bahwa model latihan *feinting* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepakbola SSB PS Tigor Pasaman. Dalam model latihan *feinting* dapat meningkatkan kemampuan *Dribling*. Terdapat kemungkinan peningkatan latihan kerja otot yang maksimal pada kemampuan *Dribling*. Pada saat menendang otot berkontraksi untuk menghasilkan peningkatan gerakan menendang yang lebih baik untuk pencapaian hasil latihan yang maksimal.

Berdasar studi yang telah dilaksanakan, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh bahwa model latihan *feinting* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet epakbola SSB PS Tigor pasaman. Dengan demikian, informasi ini layak dijadikan pedoman bagi pelatih dan atlet dalam mengadaptasi jenis latihan ini ke dalam program latihan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dari metode latihan *feinting* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola SSB PS Tigor Pasaman. Hal ini terlihat dari perbandingan rata-rata pre-test dan *pos-test* yang menunjukkan nilai 13,728. Setelah atlet mengikuti latihan *feinting*, terdapat peningkatan yang signifikan dengan rata-rata mencapai 12,431 Hasil penelitian mengindikasikan model latihan *feinting* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola SSB PS Tigor Pasaman. Kesimpulan ini diperkuat oleh hasil uji t, di mana nilai t_{hitung} tercatat sebesar 5,167, yang lebih tinggi dibandingkan t_{tabel} pada taraf $\alpha = 0.05$ yang hanya sebesar 2,131.

DAFTAR PUSTAKA

Afrizal, S., & Soniawan, V. (2021). Development Of Football Technique Skills Test Instruments For U-17 Players. *Jurnal Patriot*, 3(1), 11–21.

- Agestin, H. D., & Rahayuni, K. (2024). Pengembangan Latihan Imagery Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Dan Pengelolaan Kecemasan: Studi Pengembangan Dribble Feinting Pada Atlet Futsal Putri Kabupaten Trenggalek. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 2(2), 44–55. <https://doi.org/10.56773/athena.v2i2.32>
- Akhbar, M. T., Ramadhani, E., & Hidayat, F. (2022). Pemahaman pentingnya olahraga dan kesehatan sekolah. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 5(2), 230.
- Alexander, H. B., Wright, C. J., Taplinger, D. H., & Fountain, N. B. (2020). Incidence of seizure exacerbation and injury related to football participation in people with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 104, 106888.
- Azevedo, R. R., Nery, S. B., Stefanyshyn, D. J., & Carpes, F. P. (2020). Plantar loading in the youth soccer player during common soccer movements and risk for foot injury. *Injury*, 51(8), 1905–1909. <https://doi.org/10.1016/j.injury.2020.06.009>
- Ihf, F., Championship, W., Vs, D., Kitty, V., Audya, A., Susanto, I. H., & Wismanadi, H. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Shooting Cabang Olahraga Bola Tangan Dalam. 7(1), 64–73.
- Isin, A., & Melekoğlu, T. (2020). Genu varum and football participation: Does football participation affect lower extremity alignment in adolescents? *The Knee*, 27(6), 1801–1810.
- Koger, R. L. (2007). *The New Coach's Guide to Coaching Youth Soccer*. Skyhorse Publishing Inc.
- Lennox, J. W. (2006). *Soccer skills and drills*. Human Kinetics.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepakbola edisi kedua. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Masrun, Khairuddin, Umar, & Yauma, V. (2023). Implementation of fun game training model toward improving kids locomotor movement and concentration. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3364–3370. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12385>
- Masrun, M., & Rusdinal, R. (2022). Self-efficacy, learning motivation, learning environment and its effect on online learning outcomes. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 143–151. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.49445>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet ssb (sekolah sepakbola) balai baru kota padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 9–16.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode

Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(1), 80–89. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.280>

Pratama, M., Alnedral, A., Sin, T., & Soniawan, V. (2020). Metode Circuit Training Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 874–884.

Ridwan, M., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Futsal Ekstrakurikuler SMA Al-Istiqomah Pasaman Barat. *Jurnal Champion*, 1(5).

Sutopo, W. G., Kurniawan, A., & Rozaki, M. U. (2022). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Atlet Usia 13-16 Tahun di SSB Bharata Putra Sempor. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15701–15710.