

# **Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Menggunakan Metode *Holistik* Pemain Sepakbola *Club Indarung Football Academy***

**Nova Kurniawan<sup>1\*</sup>, Padli<sup>2</sup>, Donie<sup>3</sup>Ikhwanul Arifan<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi: novakurniawan196@gmail.com

## **ABSTRAK**

Kemampuan menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan sepakbola, karena menentukan efektivitas pemain dalam melewati lawan, mempertahankan bola, serta menciptakan peluang. Namun, masih banyak pemain usia remaja yang belum menguasai teknik *dribbling* secara optimal, khususnya dalam situasi permainan yang kompleks dan dinamis. Untuk itu, diperlukan model latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga mencakup fisik, taktik, dan mental secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di *Club Indarung Football Academy*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu dan menggunakan desain *one group pre-test and post-test design*, melibatkan 15 pemain yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sedangkan uji-t menghasilkan thitung sebesar 27,80 lebih besar dari ttabel 2,145 pada taraf signifikansi 0,05, yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Setelah perlakuan, seluruh peserta mencapai kategori “Baik” dalam *post-test*, berbanding terbalik dengan kondisi awal yang didominasi kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang”. Kesimpulannya, variasi latihan *dribbling* dengan pendekatan *holistik* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola usia remaja.

**Kata Kunci:** *Dribbling*, Metode *Holistik*, Kemampuan Menggiring Bola, Sepakbola

## ***The Effect Of Variations In Dribbling Training Using The Holistic Method On Football Players At The Indarung Football Academy***

### **ABSTRACT**

*Dribbling ability is one of the most important basic skills in soccer, as it determines a player's effectiveness in getting past opponents, maintaining possession, and creating opportunities. However, many teenage players have not yet mastered dribbling techniques optimally, especially in complex and dynamic game situations. Therefore, a training model is needed that not only focuses on technical aspects but also encompasses physical, tactical, and mental aspects comprehensively. This study aims to investigate the effect of varying dribbling exercises using a holistic method on the dribbling skills of soccer players at the Indarung Football Academy. This study is a quantitative study using a quasi-experimental approach and a one-group pre-test and post-test design, involving 15 players selected through purposive sampling. The data collection instrument consists of dribbling skill tests before and after the intervention. The normality test results indicated that the data were normally distributed, while the t-test yielded a t-value of 27.80, which was greater than the critical t-value of 2.145 at a significance level of 0.05, indicating a significant effect. After the intervention, all participants achieved the “Good” category in the post-test, in contrast to the initial condition, which was dominated by the ‘Poor’ and “Very Poor” categories. In conclusion, variations in dribbling exercises using a holistic approach were proven effective in improving the ball dribbling skills of adolescent soccer players.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting yang banyak dilakukan oleh masyarakat modern. Menurut (Mustofa *et al.*, 2020) kesibukan hidup di era sekarang mendorong individu untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik ini tidak hanya mampu meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga membantu menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. (Donie *et al.*, 2018) juga menegaskan bahwa bagi masyarakat yang memiliki rutinitas harian yang padat, olahraga menjadi bagian penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, olahraga juga memiliki peran signifikan dalam kehidupan sosial masyarakat. Olahraga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter, penguatan nilai-nilai kebersamaan, serta peningkatan kualitas hidup. Peran olahraga dalam masyarakat dapat dilihat tidak hanya sebagai aktivitas rekreatif, melainkan juga sebagai wahana untuk mencapai prestasi. Dalam konteks ini, olahraga berperan dalam mengembangkan potensi dan kemampuan fisik individu, serta mendorong tercapainya prestasi dalam berbagai ajang kompetitif.

Pentingnya olahraga dalam konteks prestasi juga diatur secara formal oleh negara. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga prestasi adalah kegiatan yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tertinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet dilakukan secara sistematis dan ilmiah, untuk mencetak individu yang berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Dengan demikian, olahraga prestasi bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi merupakan proses pembinaan yang sistematis dan berbasis sains. Melalui pendekatan ilmiah dan pemanfaatan teknologi modern, potensi individu dalam cabang olahraga tertentu dapat dikembangkan secara maksimal. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan atlet-atlet yang mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional, sekaligus membawa nama baik bangsa melalui prestasi olahraga.

Salah satu aspek penting dalam olahraga prestasi adalah kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan unsur dasar yang sangat diperlukan dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi bermain, khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Untuk meraih prestasi maksimal, seorang pemain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik

yang prima, karena hal ini menjadi landasan dalam menghadapi tuntutan teknis dan kompetisi. Pembangunan di bidang olahraga terus ditingkatkan secara berkelanjutan. Hal ini dikarenakan olahraga memiliki peran penting dalam pembinaan fisik dan mental yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari segi fisik, olahraga menjadikan manusia lebih kuat dan bugar, sementara dari sisi mental, olahraga dapat membentuk pribadi yang berkarakter, jujur, dan sportif (Masrun, 2016). Oleh karena itu, pembinaan olahraga harus melibatkan aspek fisik dan mental secara seimbang.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022, olahraga prestasi bertujuan untuk membina atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai prestasi, dibutuhkan proses pembinaan yang sistematis serta kerja sama antara atlet, pelatih, dan elemen pendukung lainnya. Program latihan yang terstruktur dan disiplin akan mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam cabang olahraga yang ditekuninya. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di seluruh lapisan masyarakat, baik dari kalangan bawah, menengah, maupun atas. Olahraga ini digemari oleh berbagai usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan telah mengalami perkembangan pesat, baik di tingkat global maupun nasional. Di Indonesia, perkembangan sepakbola ditandai dengan munculnya berbagai klub, sekolah sepakbola, serta kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah, mulai dari kota besar hingga pelosok desa. Popularitasnya yang luas menjadikan sepakbola sebagai olahraga rakyat yang memiliki daya tarik lintas generasi dan sosial budaya (Basrizal *et al.*, 2020).

Permainan sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, termasuk satu penjaga gawang. Pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua asisten wasit dan satu wasit cadangan. Pertandingan berlangsung di lapangan berukuran standar internasional, yaitu dengan panjang antara 100 hingga 110 meter dan lebar antara 64 hingga 75 meter. Dalam permainan ini, pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan, sedangkan penjaga gawang diberikan hak khusus untuk menggunakan tangan di area kotak penalti. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan untuk meraih kemenangan. Secara prinsip, sepakbola merupakan olahraga beregu yang menuntut kerja sama tim yang solid

serta keterampilan individu yang baik dalam menguasai bola secara optimal (Yuliandra *et al.*, 2018). Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar permainan menjadi elemen penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain guna mencapai performa maksimal di lapangan. Teknik dasar dalam sepak bola secara umum terbagi menjadi dua kategori, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi gerakan-gerakan dasar seperti berlari cepat, perubahan arah, melompat, serta gerakan spesifik yang dilakukan oleh penjaga gawang. Sementara itu, teknik dengan bola mencakup sejumlah keterampilan utama, seperti mengoper (*passing*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menendang ke arah gawang (*shooting*), serta kemampuan menjaga gawang (*goalkeeping*) (Herdiansyah & Nurasyifa, 2010).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan gerakan menggiring bola menggunakan kaki untuk mengarahkan bola dari satu tempat ke tempat lain (Taufik & Gaos, 2019). Keterampilan ini memiliki peran penting dalam permainan, seperti melewati lawan, mengalihkan permainan ke area lain, membuka ruang serangan, dan mengatur tempo permainan (Aldo Saputra Pratama, 2023). Untuk menguasai teknik *dribbling* dengan baik, dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Menurut (Arwandi & Ardianda, 2018), unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung kemampuan *dribbling* mencakup kekuatan (*strength*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Penguasaan teknik *dribbling* yang efektif membutuhkan latihan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Setiap komponen latihan dapat dirancang dalam bentuk program yang disusun oleh pelatih dan digunakan sebagai panduan dalam proses pelatihan (Hanafi & Prastyana, 2020). Latihan yang baik bertujuan menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik, termasuk peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan aspek psikologis atlet (Hadi *et al.*, 2016).

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah metode *holistik*. Metode *holistik* merupakan pendekatan latihan yang berfokus pada pengembangan individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, teknik, dan taktik. Dalam konteks olahraga, metode ini tidak hanya bertujuan

meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan faktor psikologis, emosional, dan strategis yang memengaruhi performa atlet atau tim. Latihan dengan metode *holistik* dirancang menyerupai situasi nyata di lapangan, sehingga pemain dapat melatih keterampilan menggiring bola sambil mengembangkan kemampuan mengambil keputusan dan pemahaman taktis selama pertandingan. Latihan berbasis metode *holistik* dilakukan dalam bentuk permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya, di mana pemain secara aktif bergerak, berlari mengejar dan membawa bola, memainkan bola, berkompetisi dengan lawan, menjemput bola, serta menghadang pergerakan lawan. Dengan pendekatan ini, pemain dituntut untuk terus bergerak sesuai dinamika permainan sepakbola. Selain meningkatkan kemampuan fisik, metode ini juga mengembangkan keterampilan teknis, pemahaman taktik, dan ketahanan mental, yang semuanya berperan penting dalam mencapai performa dan prestasi maksimal (Pratama & Utami, 2024)

*Club Indarung Football Academy* merupakan salah satu tempat pembinaan sepakbola di Kota Padang yang berlokasi di Jl. Raya Indarung, Kec. Lubuk Kilangan, Kota Padang. *Club* ini didukung oleh pelatih yang kompeten dan berpengalaman, fasilitas yang memadai, serta dukungan penuh dari orang tua pemain. Sarana dan prasarana yang tersedia, termasuk lapangan permanen, menjadi penunjang utama dalam kegiatan latihan. Tim sepakbola *Indarung Football Academy* Padang telah mengikuti berbagai kejuaraan di Kota Padang, namun mengalami kegagalan di setiap tahap penyisihan sehingga belum mampu meraih prestasi yang membanggakan. Berdasarkan hasil observasi, salah satu penyebab utama kegagalan tersebut adalah rendahnya penguasaan teknik *dribbling* dan kecepatan pemain. Kesalahan yang sering terjadi di lapangan meliputi kurangnya kemampuan menggiring bola secara efektif, mudah kehilangan penguasaan bola, serta kesulitan dalam melewati lawan.

Meskipun secara umum pemain di *Club Indarung Football Academy* telah menguasai teknik dasar sepakbola, penguasaan *dribbling* menjadi faktor penting yang perlu ditingkatkan. *Dribbling* yang baik tidak hanya mencakup keterampilan menggiring bola, tetapi juga kemampuan mengendalikan dan menguasai bola secara optimal dalam berbagai situasi permainan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang sistematis, terstruktur, dan berkelanjutan untuk mengatasi kelemahan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah metode *holistik* dengan variasi latihan

*dribbling* secara berkesinambungan. Pendekatan ini bertujuan mengembangkan keterampilan menggiring bola secara menyeluruh, sehingga pemain mampu meningkatkan performa dan daya saing dalam pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh variasi latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di *Club Indarung Football Academy*. Melalui program latihan yang terstruktur dan komprehensif, diharapkan kemampuan menggiring bola pemain dapat meningkat secara signifikan, sehingga berdampak positif pada performa mereka di lapangan dan meningkatkan peluang meraih prestasi di masa depan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu pengukuran dilakukan dua kali: sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan dalam penelitian ini adalah variasi latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik*. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Indarung *Football Academy*, Jl. Raya Indarung, Kecamatan Lubuk Kilangan, Kota Padang, selama 16 kali pertemuan latihan dimulai dari bulan Mei-Juni 2025. Target dalam penelitian ini adalah atlet SSB Indarung *Football Academy* dengan rentang usia 14–17 tahun. Subjek yang digunakan sebagai sampel adalah sebanyak 15 orang atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria relevansi dengan tujuan penelitian. Langkah-langkah penelitian dimulai dengan *pretest* kemampuan *dribbling* pemain, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa program latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik* selama 16 pertemuan, dan diakhiri dengan pelaksanaan *posttest*. Program latihan mencakup variasi seperti *dribbling zig-zag*, *1 vs 1 dribbling*, dan *dribbling dalam permainan kecil* yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *dribbling* bola melewati rintangan (*cone*) sesuai dengan standar tes dari Nurhasan (2001). Tes dilakukan dalam dua tahap, yakni *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan. Aspek yang dinilai meliputi kecepatan waktu tempuh, ketepatan jalur, dan kontrol bola. Sebelum dilakukan analisis statistik, data diuji menggunakan uji normalitas *Liliefors*. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji-t (uji beda rata-rata)

dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Kriteria pengujian adalah signifikan apabila nilai t-hitung > t-tabel pada taraf signifikansi 0,05.

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik* terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di *Club Indarung Football Academy*. Pengukuran dilakukan melalui tes sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan latihan. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan *pre-test* untuk mengukur kemampuan awal menggiring bola. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pemain adalah 22,16, dengan standar deviasi 0,954. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang masih rendah dan nilainya tidak terlalu bervariasi antar pemain. Informasi lebih lengkap mengenai hasil statistik deskriptif kemampuan menggiring bola pada saat *pre-test* disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Table 1. Statistik Deskriptif Hasil *Pre-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Statistik	Skor
Mean	22,16
Standar Deviasi	0,954
Skor Tertinggi	23,5
Skor Terendah	20,7
Jumlah	332,4

Pada Tabel 2 berikut, terlihat bahwa 53% peserta berada pada kategori "Kurang" dan 27% lainnya masuk kategori "Sangat Kurang". Hanya 20% peserta yang masuk kategori "Sedang", dan tidak ada yang mencapai kategori "Baik" maupun "Sangat Baik". Ini menandakan bahwa sebelum latihan, kemampuan *dribbling* mayoritas pemain berada di bawah standar yang diharapkan.

Table 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Kelas Interval	Fi	Fr(%)	Kategori
16,99<	0	0%	Sangat Baik
17,00 – 19,00	0	0%	Baik
19,01 – 21,00	3	20%	Sedang
21,01 – 23,00	8	53%	Kurang
23>	4	27%	Sangat Kurang

Terlihat bahwa sebagian besar nilai peserta terkonsentrasi pada kategori "Kurang" dan "Sangat Kurang", menggambarkan bahwa sebelum diberi latihan, kemampuan *dribbling* belum memadai. Setelah latihan menggunakan metode *holistik* diberikan sebanyak 16 sesi, dilakukan *post-test* untuk menilai perubahan kemampuan menggiring bola. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor post-test turun menjadi 18,02, dengan standar deviasi hanya 0,486. Ini menunjukkan bahwa

kemampuan *dribbling* peserta meningkat dan menjadi lebih merata. Adapun rincian data statistik deskriptif hasil *post-test* kemampuan menggiring bola disajikan pada Tabel 3 berikut ini:

Table 3. Statistik Deskriptif Hasil *Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Statistik	Skor
Mean	18,02
Standar Deviasi	0,486
Skor Tertinggi	18,8
Skor Terendah	17,2
Jumlah	270,3

Berdasarkan Tabel 4, semua peserta (100%) masuk kategori “Baik” dengan nilai antara 17,00–19,00. Tidak ada satupun peserta yang berada pada kategori “Sedang” atau di bawahnya. Ini menunjukkan bahwa metode latihan holistik berhasil meningkatkan kemampuan menggiring bola secara menyeluruh.

Table 4. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Kelas Interval	Fi	Fr(%)	Kategori
16,99<	0	0%	Sangat Baik
17,00 – 19,00	15	100%	Baik
19,01 – 21,00	0	0%	Sedang
21,01 – 23,00	0	0%	Kurang
23>	0	0%	Sangat Kurang

Terlihat bahwa seluruh skor peserta terkonsentrasi pada kategori “Baik”. Hal ini memperkuat bahwa peningkatan kemampuan menggiring bola terjadi secara konsisten di seluruh peserta. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya menggunakan uji *Liliefors*. Hasil menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal, karena nilai Lhitung lebih kecil dari Ltabel pada taraf signifikansi 0,05. Hasil lengkap uji normalitas tersebut disajikan dalam Tabel 5 berikut:

Table 5. Hasil Uji Normalitas Data *Pre-Test dan Post-Test* Kemampuan Menggiring Bola

Pemain Sepakbola IFA	N	Lhitung	Ltabel	Distribusi
Pengaruh <i>Pre-test</i>	15	0,106757	0,220	Normal
Variasi Latihan <i>Post-test</i>	15	0,073025	0,220	

Selanjutnya uji-t dilakukan untuk mengetahui apakah perbedaan hasil antara pre-test dan post-test signifikan. Hasil menunjukkan bahwa nilai thitung = 27,80, jauh lebih besar dari ttabel = 2,145, yang berarti ada pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan. Adapun hasil lengkap uji-t dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

Table 6. Hasil Uji-t Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Menggunakan Metode Holistik

Variabel		Rata-Rata	N	Thitung	Ttabel	Keterangan
Pengaruh	<i>Pre-test</i>	22,16	15			
Variasi Latihan				27,80	2,145	Berpengaruh
<i>Dribbling</i>	<i>Post-test</i>	18,02	15			

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa variasi latihan *dribbling* dengan pendekatan *holistik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola di *Club Indarung Football Academy*. Pengaruh tersebut terlihat jelas melalui analisis data yang meliputi uji normalitas, analisis deskriptif, distribusi frekuensi, dan uji-t sebagai bentuk pengujian hipotesis. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat penggunaan analisis parametrik. Pengujian ini menggunakan metode *Liliefors* pada taraf signifikansi 0,05. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai Lhitung untuk data *pre-test* adalah 0,106757 dan untuk *post-test* sebesar 0,073025. Kedua nilai tersebut berada di bawah Ltabel sebesar 0,220, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, data valid untuk diuji menggunakan uji-t.

Sebelum perlakuan diberikan, analisis deskriptif terhadap hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat kemampuan menggiring bola yang rendah. Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 14, sebanyak 53% peserta berada dalam kategori “Kurang” dan 27% masuk kategori “Sangat Kurang”, sementara 20% sisanya tergolong “Sedang”. Tidak ada peserta yang mencapai kategori “Baik” ataupun “Sangat Baik”. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, penguasaan teknik *dribbling* pemain masih perlu ditingkatkan secara signifikan. Setelah dilakukan perlakuan melalui model latihan *holistik*, terjadi perubahan yang sangat mencolok pada hasil *post-test*. Sebagaimana tercantum dalam Tabel 5 dan Gambar 15, seluruh peserta (100%) berhasil mencapai kategori “Baik”, dengan skor berada dalam rentang 17,00–19,00. Distribusi nilai menjadi sangat seragam dengan standar deviasi yang rendah (0,486), yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan menggiring bola terjadi secara merata di antara seluruh pemain yang mengikuti latihan.

Model latihan *holistik* yang diterapkan dirancang untuk menggabungkan aspek teknis, fisik, taktis, dan mental dalam satu kesatuan. Latihan dilakukan dalam bentuk yang menyerupai situasi permainan sebenarnya, seperti latihan *dribbling zig-zag*, duel 1

lawan 1, permainan kecil (*small-sided games*), serta latihan penyelesaian akhir. Kombinasi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan menggiring, tetapi juga membentuk kemampuan pemain dalam mengambil keputusan, mengatur strategi permainan, dan bertahan di bawah tekanan. Pengujian hipotesis dengan uji-t menghasilkan nilai thitung sebesar 27,80, yang jauh melampaui nilai ttabel sebesar 2,145 pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengonfirmasi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variasi latihan *dribbling* menggunakan pendekatan *holistik* terhadap kemampuan menggiring bola pemain. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan efektivitas pendekatan menyeluruh dalam pengembangan keterampilan teknik dan pemahaman permainan secara bersamaan.

Secara teoretis, teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu unsur penting dalam sepakbola. (Retama *et al.*, 2018) membagi teknik permainan sepakbola ke dalam dua kategori, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik menggiring masuk dalam kelompok kedua, yang mencakup tindakan-tindakan seperti menendang, menghentikan, dan menyundul bola (Mahfud *et al.*, 2020). (Basrizal *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa menggiring bola tidak hanya memerlukan keterampilan teknis, tetapi juga kelincahan, fleksibilitas, dan biomotorik yang baik. Faktor lain seperti kekuatan, koordinasi, serta kesiapan mental juga menjadi penentu keberhasilan teknik ini (Akmal & Lesmana, 2019). Menurut (Sakti, 2017) keterampilan *dribbling* menuntut koordinasi presisi antara mata dan kaki serta kelincahan tubuh agar mampu menjaga bola dari tekanan lawan. Oleh karena itu, kemampuan menggiring tidak cukup dilatih secara teknis semata, tetapi juga harus melibatkan aspek fisik dan mental secara terintegrasi. Pendekatan latihan yang dilakukan secara struktural dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mencapai kemampuan tersebut. Dalam konteks ini, latihan menjadi kegiatan penting yang dirancang untuk meningkatkan potensi biomotorik atlet (Ramadani *et al.*, 2020). Agar latihan menghasilkan perkembangan maksimal, pelaksanaannya harus dilakukan secara konsisten dan terstruktur (Zumroni *et al.*, 2018). Pendekatan *holistik* menjadi strategi yang sesuai, karena menggabungkan berbagai aspek penting latihan ke dalam satu sistem utuh (Danurwinda *et al.*, 2017). Setiap sesi dirancang menyerupai pertandingan sebenarnya, sehingga pemain terbiasa menghadapi tekanan, mengambil keputusan, dan mengeksekusi teknik secara efektif dalam situasi permainan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh (Alficandra *et al.*, 2021), yang menyatakan bahwa latihan berbasis pendekatan *holistik* mampu menciptakan atmosfer yang menyerupai pertandingan sesungguhnya, mendorong pemain untuk merespons secara cepat, serta mengelola tekanan dan berinteraksi langsung dengan situasi permainan nyata. Dengan kata lain, latihan ini memperkuat aspek teknis, taktis, fisik, dan mental secara bersamaan. Latihan *dribbling* yang divariasikan dalam pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan dasar, tetapi juga secara simultan melatih kecepatan motorik, keseimbangan, koordinasi, serta persepsi ruang pemain. Melalui variasi tersebut, pemain didorong untuk memahami konteks permainan secara menyeluruh, baik dalam situasi statis maupun dinamis, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan kondisi permainan. Peningkatan dalam koordinasi gerak dan penguasaan bola turut membantu pemain menjadi lebih efisien dalam menjaga bola, berpindah posisi, dan merespons tekanan lawan dengan cepat. Dalam konteks sepakbola modern yang semakin berorientasi pada tontonan dan nilai komersial, variasi latihan teknik dasar seperti *dribbling* tetap menjadi fondasi utama dalam pembinaan pemain.

Sejalan dengan hal tersebut, (Paché, 2020) mengingatkan bahwa meskipun industri sepakbola berkembang pesat secara ekonomi, esensi permainan tidak boleh tenggelam dalam arus konsumsi yang berlebihan. Oleh karena itu, variasi latihan *dribbling* yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan berperan penting sebagai penyeimbang antara tuntutan performa kompetitif dengan pengembangan teknis yang mendalam dan bernilai jangka panjang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *dribbling* berbasis pendekatan *holistik* merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Pendekatan ini menyatukan berbagai komponen penting dalam permainan sepakbola modern dan berkontribusi langsung pada peningkatan performa pemain di lapangan. Secara teori, latihan semacam ini membentuk lingkungan belajar yang kaya akan pengalaman taktis, teknis, dan mental, yang sangat relevan dengan tuntutan permainan sesungguhnya (Pjok, 2022).

Latihan *holistik* memiliki ciri khas dengan mengintegrasikan seluruh komponen yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola ke dalam satu sesi latihan secara menyeluruh dan tidak terpisah-pisah. Pendekatan ini bertujuan untuk secara simultan

meningkatkan kapasitas fisik, keterampilan teknis, pemahaman taktis, dan ketahanan mental pemain dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya (Kusuma *et al.*, 2024). Sejalan dengan itu, (Putra *et al.*, 2023) menegaskan bahwa latihan *holistik* dilaksanakan secara kontekstual, mendorong pemain untuk aktif dalam dinamika permainan, cepat beradaptasi terhadap perubahan situasi, serta meningkatkan performa secara menyeluruh. Oleh karena itu, penerapan metode latihan *holistik* sangat disarankan dalam proses pembinaan pemain, khususnya untuk meningkatkan keterampilan dasar seperti menggiring bola secara efektif, efisien, dan aplikatif di lapangan pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *dribbling* menggunakan metode *holistik* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain sepakbola di *Club Indarung Football Academy*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji-t yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, di mana seluruh peserta mengalami peningkatan dari kategori “Kurang” dan “Sangat Kurang” menjadi “Baik” setelah mengikuti program latihan. Model latihan *holistik* yang mengintegrasikan aspek teknis, fisik, taktis, dan mental secara terpadu terbukti efektif dalam membentuk keterampilan menggiring bola yang lebih baik dan aplikatif dalam konteks permainan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1197–1210.
- Aldo Saputra Pratama, A. (2023). *Kontribusi Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Sepakbola Di Club Gejoura Fc Seluma*. Universitas Dehasen Bengkulu.
- Alfandra, M. P., Rahayu, T., Setyawati, H., & Handayani, O. W. K. (2021). *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32.
- Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769–781.

- Danurwindo, D., Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia. *High Performance Unit Football Association of Indonesia*.
- Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Personal Trainer Sebuah Peluang Karir. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 7.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Herdiansyah, W., & Nurasyifa, W. (2010). Mari belajar sepak bola. *Bogor: PT. Regina Eka Utama*.
- Kusuma, I. D. M. A. W., Kusnanik, N. W., Lumintuarso, R., & Phanpheng, Y. (2024). The holistic and partial approach in soccer training: Integrating physical, technical, tactical, and mental components: A systematic review. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 54, 328–337.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Sci. Educ. J*, 1(2), 1–9.
- Masrun, M. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 1–11.
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743–756.
- Nurhasan, D. (2001). Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani. *Jakarta: Depdiknas*.
- Paché, G. (2020). Sustainability challenges in professional football: The destructive effects of the society of the spectacle. *Journal of Sustainable Development*, 13(1), 85–96.
- Pjok, B. K. G. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Supervisi Oleh Kepala Sekolah Dalam Melakukan Penilaian Kinerja Guru Pjok. *Loncatan Perkembangan*, 35.
- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985.

- Ramadani, R., Padli, P., Mariati, S., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max: Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2), 122–129.
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yard Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 6(4).
- SAKTI, B. P. I. (2017). Hubungan koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(02).
- Taufik, M. S., & Gaos, M. G. (2019). Peningkatan hasil belajar dribbling sepakbola dengan penggunaan media audio visual. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54.
- Yuliandra, E., Alnedral, A., & Fardi, A. (2018). Meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola dengan pendekatan bermain. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 42–53.
- Zumroni, Z., Padli, P., & Nur, H. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran (Audio-Visual) Terhadap Keterampilan Sepaktakraw Pada Atlet Uko Unp Padang. *Jurnal Stamina*, 1(1), 425–443.