Jurnal Olahraga Indragiri
https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi
Vol. 10. No. 2. Tahun (2026)
DOI: 10.61672

Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar dalam Sepak Bola melalui Metode Latihan dan Bermain pada Siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene

Ismail[1], Sudiadharma[2], Muhammad Rahmat Kasmad[3]

Email: mailsn000@gmail.com[1], sudiadharma@unm.ac.id[2], m.rachmat.k@unm.ac.id[3]
Universitas Negeri Makassar[1,2,3]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, mengetahui pengaruh metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dan mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang Kabupaten Majene. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain *two-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa laki-laki yang dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *matched-subject ordinal pairing*, yaitu 15 siswa pada kelompok metode latihan *drill* dan 15 siswa pada kelompok metode bermain. Kemampuan *dribbling* diukur dalam satuan detik menggunakan tes *slalom dribble* Bobby Charlton. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *Paired Samples t-Test*, dan *Independent Samples t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) metode latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dengan nilai t hitung = 6,042 > t tabel = 2,145 dan nilai signifikansi < 0,001; rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 21,7580 detik menjadi 20,0433 detik, dengan *gain absolut* sebesar 1,7147 detik; (2) metode bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, dengan nilai t hitung = 10,065 > t tabel = 2,145 dan nilai signifikansi < 0,001; rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 21,7073 detik menjadi 21,3533 detik, dengan *gain absolut* sebesar 0,3540 detik; dan (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode, dengan nilai t hitung = 4,758 > t tabel = 2,145 dan nilai signifikansi < 0,001. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* dan metode bermain sama-sama meningkatkan kemampuan *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dalam permainan sepak bola pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang Kabupaten Majene, tetapi metode latihan *drill* memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode bermain.

Kata Kunci : Dribling, Latihan Dril, Metode Bermain, Dribling kaki luar, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of the drill training method on improving outside-of-the-foot dribbling ability, determine the effect of the game-based training method on improving outside-of-the-foot dribbling ability and determine the difference between the effects of the drill and game-based training methods on improving outside-of-the-foot dribbling ability among students at SMP Negeri 4 Pamboang, Majene Regency. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 male students who were divided into two groups through matched-subject ordinal pairing: 15 students in the drill training group and 15 students in the game-based training group. Dribbling ability was measured in seconds using the Bobby Charlton slalom dribble test. The data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, paired-samples t-tests, and an independent-samples t-test. The findings showed that: (1) the drill training method had a significant effect on improving dribbling ability, with a calculated t-value of 6.042 > the critical t-value of 2.145 and p < .001; the mean dribbling time decreased from 21.7580 seconds to 20.0433 seconds, with an absolute gain of 1.7147 seconds; (2) the game-based training method had a significant effect on improving dribbling ability, with a calculated t-value of 10.065 > the critical t-value of 2.145 and p < .001; the mean dribbling time decreased

from 21.7073 seconds to 21.3533 seconds, with an absolute gain of 0.3540 seconds; and (3) there was a significant difference between the effects of the two methods, with a calculated t-value of 4.758 > the critical t-value of 2.145 and p < .001. It can be concluded that both the drill method and the game-based method improve dribbling skills using the outside of the foot in soccer among students at SMP Negeri 4 Pamboang in Majene Regency; however, the drill method yields a greater improvement than the game-based method.

Keywords: *outside-of-the-foot dribbling, game-based method, drill training method, soccer*

Copyright © 2026 Ismail, Sudiadharma, and Muhammad Rahmat Kasmad
Corresponding Author : Faculty of Sport Science and Health, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia
Email : mailsn000@gmail.com[1], sudiadharma@unm.ac.id[2], m.rachmat.k@unm.ac.id[3]

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, dan kecerdasan emosional peserta didik. Melalui pembelajaran yang terencana, peserta didik tidak hanya memperoleh pengalaman gerak, tetapi juga dibentuk untuk memiliki disiplin, kerja sama, kejujuran, tanggung jawab, serta kepatuhan terhadap aturan. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan dalam meningkatkan kualitas manusia secara utuh karena menghubungkan perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional dalam satu proses pembelajaran. Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, dan kecerdasan emosional (Sudiadharma & Muhammad, 2022). Dalam konteks tersebut, permainan sepak bola menjadi salah satu materi penting karena menuntut keterlibatan fisik, penguasaan keterampilan, pengambilan keputusan, dan kerja sama antarpemain secara simultan.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri. Daya tarik permainan ini tidak hanya terletak pada popularitasnya, tetapi juga pada kompleksitas gerak dan keterampilan yang harus dikuasai pemain. Sepak bola melibatkan pola gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang terintegrasi dalam berbagai situasi permainan (Rizal et al., 2021). Oleh karena itu, pembelajaran sepak bola di sekolah tidak cukup hanya diarahkan pada kemampuan menendang dan berlari, tetapi juga pada penguasaan teknik dasar seperti mengoper, mengontrol, menggiring, menyundul, dan menembak ke arah gawang. Di antara berbagai teknik tersebut, dribbling memiliki posisi penting karena memungkinkan pemain mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, membuka ruang, membangun serangan, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Kemampuan dribbling menuntut koordinasi gerak, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, ketepatan, reaksi, dan kontrol bola yang baik. Pemain harus mampu mengubah arah gerak, menyesuaikan langkah, mempertahankan bola tetap dekat dengan kaki, serta menggunakan bagian kaki yang sesuai dengan situasi permainan. Salah satu teknik yang perlu dikuasai ialah dribbling menggunakan kaki bagian luar. Teknik ini berguna ketika pemain hendak mengubah arah secara cepat, membawa bola menjauh dari jangkauan lawan, atau mempertahankan ritme gerak dalam ruang yang terbatas. Namun, keterampilan tersebut tidak terbentuk secara otomatis. Penguasaan dribbling memerlukan latihan yang terencana, berkelanjutan, dan dilakukan secara berulang agar pola gerak menjadi semakin efisien. Latihan dribbling yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi kaki, sekaligus membantu pemain menentukan langkah yang tepat ketika menggiring bola (Prayoga et al., 2022).

Peningkatan keterampilan dribbling dipengaruhi oleh ketepatan metode latihan yang digunakan. Pada siswa sekolah menengah pertama, latihan harus disesuaikan dengan perkembangan fisik, tingkat kematangan, pengalaman gerak, dan kebutuhan terhadap aktivitas yang menarik. Dua metode yang dapat digunakan adalah metode latihan drill dan metode bermain. Metode drill menekankan pengulangan gerak secara terstruktur untuk memperkuat pola gerak dan memperbaiki kesalahan teknik. Dalam latihan dribbling, metode ini dilakukan melalui kegiatan menggiring bola secara berulang dengan melewati rintangan, mengikuti jalur tertentu, dan melakukan perubahan arah. Sementara itu, metode bermain memberikan pengalaman yang lebih

kontekstual melalui dribbling berpasangan, permainan sederhana, atau simulasi pertandingan. Metode drill lebih menekankan penguasaan dan otomatisasi teknik, sedangkan metode bermain menekankan penerapan keterampilan dalam situasi yang dinamis.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode drill dan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan dribbling. Aprianova, (2016), Charlie & Remora, (2025), serta Fauzi et al., (2025) menemukan bahwa latihan drill dapat meningkatkan penguasaan teknik, kontrol bola, dan kecepatan dribbling. Rodiansah et al., (2018) dan Ismail et al., (2024) juga menunjukkan bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan dribbling. Sementara itu, Lama, (2021), Pratama, (2021), dan Prabowo, (2022) menemukan bahwa kedua metode sama-sama meningkatkan keterampilan dribbling, tetapi metode drill cenderung menghasilkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode bermain.

Meskipun kedua metode tersebut telah digunakan dalam pembelajaran sepak bola, efektivitasnya tetap bergantung pada kondisi awal dan karakteristik peserta didik. Hasil observasi pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene, menunjukkan bahwa kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar masih rendah. Sebagian siswa belum mampu menjaga bola tetap dekat dengan kaki, aliran bola sering terlepas dari penguasaan, dan gerakan menggiring secara berpasangan belum dilakukan secara terkendali. Kesalahan juga terlihat pada penggunaan bagian luar kaki, posisi tubuh, arah sentuhan, dan konsistensi langkah. Bola bahkan lebih sering berhenti atau dipegang karena siswa belum mampu mengontrolnya secara baik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara keterampilan dribbling yang diharapkan dan kemampuan aktual siswa di lapangan.

Penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada subjek, kelompok usia, bentuk latihan, dan konteks yang berbeda. Selain itu, belum ditemukan kajian yang secara khusus membandingkan pengaruh metode latihan drill dan metode bermain terhadap kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene. Belum tersedia pula bukti empiris mengenai metode yang memberikan peningkatan lebih besar ketika kedua kelompok memperoleh frekuensi dan durasi latihan yang sama. Oleh karena itu, penelitian komparatif diperlukan untuk menguji pengaruh masing-masing metode serta menentukan pendekatan latihan yang lebih efektif.

Penelitian ini memiliki urgensi praktis dan akademik. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan membantu guru pendidikan jasmani dan pelatih memilih metode yang tepat untuk meningkatkan kontrol bola, ketepatan gerak, perubahan arah, dan kecepatan dribbling siswa. Secara akademik, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai perbedaan pengaruh latihan berulang dan latihan berbasis permainan dalam pembelajaran sepak bola pada tingkat sekolah menengah pertama. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan drill, menganalisis pengaruh metode bermain, serta menguji perbedaan pengaruh kedua metode terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental research*) dan desain *two-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene, pada April–Mei 2024. Kedua kelompok terlebih dahulu mengikuti pretest, kemudian diberikan perlakuan yang berbeda, dan diakhiri dengan posttest. Kelompok A memperoleh metode latihan drill, sedangkan kelompok B memperoleh metode bermain. Populasi penelitian adalah 30 siswa laki-laki SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene. Seluruh populasi digunakan sebagai sampel melalui teknik sampling jenuh. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan *Matched Subject Ordinal Pairing* berdasarkan hasil pretest agar kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Masing-masing kelompok terdiri atas 15 siswa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan drill dan metode bermain, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar. Metode drill dilakukan melalui latihan menggiring bola secara sistematis dan berulang dengan melewati rintangan. Metode bermain dilakukan melalui kegiatan dribbling berpasangan, menggiring bola melewati teman, dan permainan sederhana yang menyerupai situasi pertandingan. Perlakuan diberikan sebanyak 12 kali pertemuan selama empat minggu

dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap Senin, Rabu, dan Jumat. Secara keseluruhan, penelitian berlangsung dalam 14 pertemuan yang terdiri atas satu kali pretest, 12 kali perlakuan, dan satu kali posttest. Frekuensi latihan tersebut disesuaikan dengan prinsip adaptasi tubuh dan efektivitas latihan keterampilan gerak (Sajoto, 1998; Sudarsono, 2015).

Instrumen penelitian menggunakan tes *slalom dribble* Bobby Charlton untuk mengukur kecepatan menggiring bola dalam satuan detik (Rohman & Akhbar, 2023). Instrumen tersebut memiliki validitas sebesar 0,973 dan reliabilitas sebesar 0,864. Peralatan yang digunakan meliputi delapan pancang, satu bola ukuran empat, stopwatch, dan lembar pencatatan. Peserta didik menggiring bola melewati delapan pancang dari garis start hingga kembali ke garis finish. Setiap peserta memperoleh dua kali kesempatan dan waktu terbaik dijadikan hasil tes. Semakin rendah waktu tempuh, semakin baik kemampuan dribbling. Data dikumpulkan melalui hasil pretest dan posttest pada kedua kelompok. Peningkatan kemampuan dihitung menggunakan gain absolut, yaitu waktu pretest dikurangi waktu posttest. Data dianalisis menggunakan SPSS melalui statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Statistik deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, median, modus, rentang, varians, dan standar deviasi. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk, sedangkan uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*. Data dinyatakan normal dan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Samples t-Test* untuk mengetahui pengaruh masing-masing metode dan *Independent Samples t-Test* untuk membandingkan pengaruh kedua metode berdasarkan gain absolut. Keputusan pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05. Metode dengan rata-rata gain absolut lebih besar dinyatakan memberikan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih tinggi.

PEMBAHASAN

Uji prasyarat dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk memastikan data memenuhi asumsi statistik parametrik. Pengujian meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel setiap kelompok kurang dari 50. Data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Data	Statistik Shapiro–Wilk	df	Sig.	Keterangan
Pretest metode latihan drill	0,923	15	0,213	Normal
Posttest metode latihan drill	0,953	15	0,576	Normal
Pretest metode bermain	0,933	15	0,300	Normal
Posttest metode bermain	0,935	15	0,329	Normal
Gain absolut metode latihan drill	0,904	15	0,108	Normal
Gain absolut metode bermain	0,938	15	0,354	Normal

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 1, seluruh data pretest, posttest, dan gain absolut pada kelompok metode latihan drill maupun metode bermain memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, seluruh data dinyatakan berdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan statistik parametrik.

Uji homogenitas menggunakan Levene's Test berdasarkan nilai *Based on Mean*. Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data

Data	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest	0,022	0,884	Homogen
Posttest	3,415	0,075	Homogen
Gain absolut	28,408	<0,001	Tidak homogen

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 2, data pretest dan posttest memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,884 dan 0,075, sehingga varians kedua kelompok dinyatakan homogen. Namun, data gain absolut memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,001, sehingga varians peningkatan kemampuan dribbling kedua kelompok

tidak homogen. Oleh karena itu, perbandingan gain absolut melalui *Independent Samples t-Test* mengacu pada baris *Equal Variances Not Assumed*.

Uji hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Hipotesis pertama dan kedua diuji menggunakan *Paired Samples t-Test*, sedangkan hipotesis ketiga menggunakan *Independent Samples t-Test*. H_0 ditolak apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Uji *Paired Samples t-Test* digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok metode latihan drill dan metode bermain.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Kelompok	Rata-Rata Perbedaan	Standar Deviasi	t	df	Signifikansi
Metode latihan drill	1,71467	1,09918	6,042	14	<0,001
Metode bermain	0,35400	0,13621	10,065	14	<0,001

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Kelompok metode latihan drill memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,001, sehingga H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima. Rata-rata waktu dribbling menurun dari 21,7580 detik menjadi 20,0433 detik, dengan peningkatan sebesar 1,71467 detik. Dengan demikian, metode latihan drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar. Kelompok metode bermain juga memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,001, sehingga H_{02} ditolak dan H_{a2} diterima. Rata-rata waktu dribbling menurun dari 21,7073 detik menjadi 21,3533 detik, dengan peningkatan sebesar 0,35400 detik. Dengan demikian, metode bermain berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar.

Uji *Independent Samples t-Test* digunakan untuk membandingkan gain absolut kedua kelompok. Karena varians gain absolut tidak homogen, interpretasi mengacu pada baris *Equal Variances Not Assumed*.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples t-Test

Perbandingan	Gain Drill	Gain Bermain	Perbedaan Rata-Rata	t	df	Sig.
Metode latihan drill dan metode bermain	1,7147	0,3540	1,36067	4,758	14,430	<0,001

Sumber: Hasil olah data SPSS (2026)

Nilai signifikansi kurang dari 0,001 menunjukkan bahwa H_{03} ditolak dan H_{a3} diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill dan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar. Rata-rata gain metode latihan drill sebesar 1,7147 detik, lebih tinggi daripada metode bermain sebesar 0,3540 detik. Oleh karena itu, metode latihan drill memberikan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih besar dibandingkan metode bermain pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene.

Pembahasan

Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Kemampuan Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene. Hasil *Paired Samples t-Test* memperoleh nilai *t* hitung sebesar 6,042, lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,145, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Rata-rata waktu dribbling menurun dari 21,7580 detik pada pretest menjadi 20,0433 detik pada posttest, dengan gain absolut sebesar 1,71467 detik. Penurunan waktu tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu menyelesaikan tes dribbling dengan lebih cepat setelah mengikuti latihan drill.

Peningkatan tersebut didukung oleh latihan yang dilaksanakan secara sistematis dan bertahap selama empat minggu. Durasi latihan inti ditingkatkan dari 20 menit menjadi 40 menit, sedangkan intensitasnya meningkat dari 65% menjadi 80%. Pengulangan yang terarah membantu siswa memperbaiki kesalahan dalam penggunaan kaki bagian luar, mengontrol jarak bola, menjaga keseimbangan, serta mengubah arah ketika melewati rintangan. Kondisi ini sesuai dengan teori pembelajaran motorik yang menjelaskan bahwa latihan teratur dapat meningkatkan koordinasi, ketepatan, dan efisiensi gerak (Schmidt et al., 2018). Menurut Fitts dan Posner sebagaimana dikutip dalam Pennington et al., (2021), pengulangan membantu peserta didik beralih dari tahap kognitif menuju tahap asosiatif yang ditandai dengan berkurangnya kesalahan dan semakin lancarnya gerakan.

Temuan ini sejalan dengan Charlie & Remora, (2025) serta Fauzi et al., (2025) yang menemukan bahwa metode drill meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepak bola. Aprianova (2016) juga menunjukkan bahwa latihan drill meningkatkan aspek awalan, pelaksanaan, dan *follow through* dalam teknik menggiring bola. Dengan demikian, metode drill dapat digunakan untuk membentuk penguasaan teknik melalui latihan yang sederhana, berulang, dan ditingkatkan secara bertahap. Guru atau pelatih tetap perlu memberikan koreksi dan variasi latihan agar kesalahan gerak tidak menjadi kebiasaan dan siswa tidak mengalami kejenuhan.

Metode bermain juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar. Hasil *Paired Samples t-Test* memperoleh nilai *t* hitung sebesar 10,065, lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,145, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Rata-rata waktu dribbling menurun dari 21,7073 detik pada pretest menjadi 21,3533 detik pada posttest, dengan gain absolut sebesar 0,3540 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu menyelesaikan tes dengan lebih cepat setelah mengikuti latihan berbasis permainan.

Peningkatan terjadi karena metode bermain memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan dribbling dalam suasana aktif, menyenangkan, dan menyerupai kondisi pertandingan. Siswa belajar menjaga penguasaan bola, mencari ruang, menghindari lawan, mengubah arah, serta menyesuaikan kecepatan. Metode ini juga mendorong keberanian, keterlibatan, dan kemampuan mengambil keputusan. Hal tersebut penting karena dribbling merupakan keterampilan terbuka yang dipengaruhi oleh posisi teman, lawan, ruang, dan perubahan situasi permainan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rodiansah et al., (2018), yang menemukan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah pemberian metode bermain selama 12 pertemuan. Temuan serupa dilaporkan oleh Ismail et al. (2024), bahwa latihan berbasis permainan dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain Marshal FC. Oleh karena itu, metode bermain dapat diterapkan melalui permainan sederhana, situasi satu lawan satu, menggiring melewati lawan, atau permainan dengan sasaran tertentu. Namun, guru dan pelatih tetap perlu mengatur ruang, durasi, jumlah pemain, serta memberikan koreksi agar siswa tidak hanya aktif bermain, tetapi juga melakukan teknik dengan benar.

Hasil *Independent Samples t-Test* menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan drill dan metode bermain. Nilai *t* hitung sebesar 4,758 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,145, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Rata-rata gain absolut kelompok drill sebesar 1,7147 detik, sedangkan kelompok bermain sebesar 0,3540 detik. Perbedaan sebesar 1,36067 detik menunjukkan bahwa metode latihan drill memberikan peningkatan yang lebih besar. Keunggulan metode drill terjadi karena latihan diberikan secara khusus, terarah, dan berulang pada komponen keterampilan yang diukur. Siswa memperoleh lebih banyak kesempatan untuk melatih sentuhan menggunakan kaki bagian luar, mengatur jarak bola, memperbaiki posisi tubuh, serta meningkatkan perubahan arah dan kecepatan. Bentuk latihan drill juga lebih menyerupai tugas dalam tes dribbling sehingga adaptasi geraknya lebih spesifik. Sebaliknya, dalam metode bermain perhatian siswa terbagi pada penguasaan bola, posisi teman dan lawan, kerja sama, pencarian ruang, serta pengambilan keputusan.

Temuan ini sejalan dengan Lama (2021), yang menemukan bahwa metode drill meningkatkan keterampilan dribbling sebesar 11,539%, sedangkan metode bermain sebesar 5,762%. Pratama, (2021) juga melaporkan peningkatan sebesar 22,020% pada kelompok drill dan 11,448% pada kelompok bermain. Hasil serupa dikemukakan oleh Prabowo (2022), bahwa latihan drill lebih efektif daripada latihan bermain dalam

meningkatkan dribbling pemain usia 13–15 tahun. Temuan tersebut diperkuat oleh Aprianova (2016), yang menunjukkan bahwa pengulangan sistematis dapat meningkatkan ketepatan dan kelancaran teknik menggiring bola. Meskipun demikian, metode bermain tetap memiliki manfaat dalam penerapan keterampilan pada situasi pertandingan. Metode drill lebih tepat digunakan pada tahap awal untuk membentuk dan memperbaiki teknik dasar, sedangkan metode bermain digunakan setelah keterampilan mulai dikuasai agar siswa mampu menerapkannya dalam situasi yang dinamis. Oleh karena itu, kombinasi kedua metode dapat menghasilkan pembelajaran yang lebih lengkap karena siswa tidak hanya menguasai teknik dribbling secara benar, tetapi juga mampu menerapkannya ketika menghadapi ruang, teman, dan lawan dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, metode latihan drill dan metode bermain sama-sama berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar pada siswa SMP Negeri 4 Pamboang, Kabupaten Majene, dengan nilai signifikansi masing-masing kurang dari 0,001. Terdapat pula perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode, yang ditunjukkan oleh nilai *t* hitung sebesar 4,758 dengan signifikansi kurang dari 0,001. Rata-rata gain absolut kelompok latihan drill sebesar 1,7147 detik, lebih tinggi daripada kelompok metode bermain sebesar 0,3540 detik. Dengan demikian, metode latihan drill lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling menggunakan kaki bagian luar dibandingkan metode bermain.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil, cakupan penelitian yang hanya melibatkan siswa laki-laki pada satu sekolah, serta durasi perlakuan yang terbatas selama empat minggu. Pengukuran juga difokuskan pada kecepatan dribbling menggunakan tes slalom sehingga belum sepenuhnya menggambarkan penerapan keterampilan dalam situasi pertandingan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, memperpanjang durasi latihan, menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, serta menambahkan pengukuran kontrol bola, ketepatan, pengambilan keputusan, dan kemampuan dribbling dalam situasi permainan yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *1*(1), 63–74.

Charlie, L., & Remora, H. (2025). Penerapan Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Atlet SSB Putra Lubuklinggau. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, *6*(1), 33–37.

Fauzi, D., Sihombing, A., Nugroho, S., & Aminudin, R. (2025). Efektivitas latihan drill terhadap peningkatan kemampuan dribbling sepakbola siswa SMA Budi Mulia Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, *14*(1), 22–36.

Ismail, V. I., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2024). Metode Latihan Berbasis Permainan VS Latihan Ball Feeling Peningkatan Dribbling Sepakbola Club Marshal FC. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *10*(2), 340–345.

Lama, W. D. S. (2021). *Pengaruh metode latihan drill dan bermain terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 11–13 tahun SSB Perseman Karanganyar tahun 2020*. Universitas Tunas Pembangunan.

Pennington, C. G., Evans, A., Smith, D., & Cruz, S. (2021). Preparing Soccer Players with Consideration to the “Stages of Learning” and the “Transfer of Learning.” *Journal of Educational Studies and Multidisciplinary Approaches*, *1*(1), 78–83.

Prabowo, H. S. (2022). *Pengaruh metode latihan bermain dan drill terhadap keterampilan dribbling sepak bola pada pemain SSB KFC Karangmalang usia 13–15 tahun Kabupaten Sragen tahun 2021*. Universitas Tunas Pembangunan.

Pratama, F. Y. (2021). *Perbedaan pengaruh latihan metode drill dan bermain terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 10–12 tahun Sekolah Sepak Bola*

Panunggalan Grobogan tahun 2020. Universitas Tunas Pembangunan.

Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *4*(2), 119–132.

Rizal, A., Latuheru, R. V, & Sudirman, A. (2021). Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepak Bola Putra SDN 4 Maddukkelleng Kec. Tempe Kabupaten Wajo. *Seminar Nasional LP2M UNM*, 1359–1368.

Rodiansah, R., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Gerak Dasar Dribbling Dalam Permainan Sepakbola. *SpoRTIVE*, *3*(1), 431–440.

Rohman, T., & Akhbar, M. T. (2023). Effect of Speed and Balance Against Soccer Dribbling on Out of School Students of SD Negeri 78 Palembang. *Journal of Social Work and Science Education*, *4*(3), 1230–1239.

Sajoto, M. (1998). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatabn Kondisi Fisik dalam Olahraga Semarang : Dahara Prize*.

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.

Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, *12*(1), 31–43.

Sudiadharma, A. R., & Muhammad, M. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh. *Jurnal Multidisiplin Madani*, *2*(7).