

# Pengaruh Pola Latihan *Dribbling Around Cones* dalam Kualitas Permainan Sepak Bola SMK Muhammadiyah 1 Patuk

Muhammad Faridz Pradana<sup>1</sup>, Mutiarani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

[mutiarani@umj.ac.id](mailto:mutiarani@umj.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar dribbling pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Patuk terhadap permainan sepak bola. Instrumen yang digunakan penelitian untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh pola latihan dribbling around cones menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam kualitas permainan sepak bola siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Patuk.

**Kata kunci:** dribbling, sepakbola, latihan

## 1. Pendahuluan

Menurut Muhajir (2007:22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang menggunakan banyak energi kecerdasan saat bermain di dalam lapangan akan memacu semangat sekaligus akan memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Dalam sepakbola dalam memainkannya terdapat dua macam teknik yaitu, teknik dengan bola dan tanpa bola (Ihsan et al., 2014).

Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha membobol gawang lawan. Dalam pendekatan, latihan yang diberikan untuk melatih permainan difokuskan pada penguasaan keterampilan teknik dasarnya. Pendekatan ini menekankan kepada pencapaian tujuan yaitu siswa kelas 7 diharapkan untuk menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Siswa yang memiliki keterampilan dribbling yang baik dapat memberikan kontribusi besar dalam membangun serangan tim dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan untuk meningkatkan kualitas dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Patuk.

## 2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, kami menggunakan pendekatan kualitatif untuk menyelidiki Pengaruh Pola Latihan *Dribbling Around Cones* Dalam Kualitas Permainan Sepakbola SMK Muhammadiyah 1 Patuk. Melalui observasi mendalam dengan siswa kelas X, kami bertujuan

untuk memahami pengaruh pola latihan dribbling around cones, dan dampaknya terhadap kualitas permainan sepakbola siswa, serta mencari solusi yang tepat untuk meningkatkan skill dan efektivitas dalam permainan sepakbola. Dengan mengeksplorasi pengalaman individu secara mendalam, kami berharap dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas permainan sepakbola dan membuat siswa terampil dalam permainan sepakbola di sekolah.

Penelitian semacam ini menggunakan metodologi kualitatif, atau penelitian yang tidak diperhitungkan. (Reynaldi & Nugraheni, 2023) Metode deskripsi yang dimaksud dalam pendekatan ini. Pendekatan deskripsi merupakan suatu teknik yang dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan terkini yang sifatnya apa adanya.

Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Patuk terhitung dari tanggal 14-15 Maret 2024. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan melakukan observasi dan dokumentasi yang dikumpulkan menjadi satu di dalam artikel ini.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggali informasi dan membuktikan secara ilmiah pengaruh pola latihan Dribbling Around Cones dalam kualitas permainan sepak bola SMK Muhammadiyah 1 Patuk. Treatment yang digunakan dalam meningkatkan kualitas dribbling menggunakan metode latihan Dribbling Around Cones. Dribbling Around Cones adalah latihan di mana seorang pemain sepak bola berlatih dribbling bola di sekitar cones atau tiang yang ditempatkan dalam pola tertentu di lapangan. cara kerjanya : Tempatkan beberapa cones dalam lingkaran atau persegi panjang. Pemain kemudian harus mengelilingi cones-cones tersebut sambil melakukan dribbling, baik dengan kaki kanan maupun kaki kiri. Dimana latihan ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan menggiring bola dengan gerak tipuan untuk mengecoh lawan, serta memperbaiki kelincahan dalam permainan bola kaki serta untuk meningkatkan keterampilan dribbling mereka dengan kedua kaki. Teknik dribbling ini berguna untuk membantu siswa memperbaiki teknik dribbling mereka dengan menggunakan cones. Melalui latihan ini, siswa dapat meningkatkan kecepatan dribbling mereka, meningkatkan kontrol mereka terhadap bola dan membangun kreativitas dan kepercayaan diri mereka dalam permainan. Sehingga siswa dapat mengelabui/mengecoh lawan, membuka ruang untuk rekan 1 tim serta menghindari pola permainan yang mudah diprediksi dalam permainan sepak bola.

### 4. Simpulan dan Saran

Hasil ini memberikan bukti bahwa latihan yang diberikan untuk melatih permainan difokuskan pada penguasaan keterampilan teknik dasarnya. Pendekatan ini menekankan kepada pencapaian tujuan yaitu siswa untuk menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola. Metode latihan dribbling around cones ini telah diakui oleh banyak pelatih dan guru, karena pada metode latihan dribbling around cones ini dapat meningkatkan teknik keterampilan pada anak siswa kelas X Muhammadiyah 1 Patuk. Dengan metode latihan dribbling around cones ada hal baru yang dipelajari sehingga siswa kelas X Muhammadiyah 1 Patuk dapat mengolah bola dengan baik, memiliki skill individu di atas rata-rata, tidak mudah kehilangan bola saat melakukan dribbling, serta melatih siswa untuk meningkatkan insting ball feeling.

## Daftar Pustaka

- Ihsan, F., Atiq, A., & Samodra, Y. T. J. (2014). *Pengaruh Media Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling*. 1–6.
- Lay, C., Pratikno, Dwipayana, A. A., Santoso, P., Haryanto, Mas'udi, W., Purwoko, B., Kaho, J. R., Erawan, I. K. P., Gunanto, M. P., Sandi, A., Indrawati, S. R. I. M., Wirahadikusumah, R., Rasjid, A., Kurniadi, B. D., Keagamaan, K., Timur, J., Susantono, B., Alisjahbana, A. S., ...  
Toumbourou, T. (2021). 濟無No Title No Title No Title. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, 1(1), 105–112. [https://www.ksi-indonesia.org/assets/uploads/original/2020/03/ksi-1585501090.pdf%0Ahttps://www.unhi.ac.id/id/berita/detail-berita/UNHI-Launching-Sistem-Sruti%0Ahttps://kepustakaan-presiden.perpusnas.go.id/uploaded\\_files/pdf/article\\_clipping/normal/BUNG\\_KARNO\\_](https://www.ksi-indonesia.org/assets/uploads/original/2020/03/ksi-1585501090.pdf%0Ahttps://www.unhi.ac.id/id/berita/detail-berita/UNHI-Launching-Sistem-Sruti%0Ahttps://kepustakaan-presiden.perpusnas.go.id/uploaded_files/pdf/article_clipping/normal/BUNG_KARNO_)
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>