



Pengaruh Latihan *Dribble Slalom* Terhadap Kemampuan Teknik *Dribbling* Sepak Bola Pada Pemain SSB Pekanbaru *City Soccer School*

Tri Wahyu Darma¹, Rola Angga Lardika², Agus Prima Aspa³,
Kristi Agust⁴, Aidil Syaputra⁵, Purwanto⁶

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Riau¹²³⁴⁵⁶

tri.wahyu3534@student.unri.ac.id¹, rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id²,

Agus.prima@lecturer.unri.ac.id³, kristiagust@lecturer.unri.ac.id⁴,

aidil.syaputra@lecturer.unri.ac.id⁵, purwanto@lecturer.unri.ac.id⁶

Abstrak

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu teknik dasar krusial dalam sepak bola yang memerlukan kelincahan dan kontrol bola yang prima. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB Pekanbaru *City Soccer School*. Penelitian menggunakan *desain one-group pretest-posttest* dengan 18 pemain sebagai sampel melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes menggiring bola melewati rintangan (satuan: detik). Analisis data menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena distribusi data *post-test* tidak normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Hasil *pre-test* menunjukkan kemampuan bervariasi: Baik Sekali (27,78%), Baik (44,44%), Sedang (16,67%), Kurang (5,56%), dan Kurang Sekali (5,56%). Setelah program latihan *dribble slalom*, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan merata di mana 100% pemain masuk kategori atas: Baik Sekali (50%) dan Baik (50%). Uji *Wilcoxon* menghasilkan $Z = -2,831$ dengan nilai signifikansi 0,005 ($p < 0,05$), di mana 16 pemain berhasil memangkas catatan waktu. Disimpulkan bahwa latihan *dribble slalom* terbukti signifikan dan efektif meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Pekanbaru *City Soccer School*.

Kata Kunci: Latihan *Dribble Slalom*, *Dribbling*, Sepak Bola, *Wilcoxon*, Ssb Pekanbaru *City Soccer School*

Abstract

Dribbling is one of the crucial basic techniques in soccer that requires agility and excellent ball control. This study aims to determine the effect of slalom dribble training on improving ball dribbling skills of SSB Pekanbaru City Soccer School players. The study employed a one-group pretest-posttest design with 18 players as samples using total sampling. The instrument used was a ball dribbling obstacle test (measured in seconds). Data analysis used the nonparametric Wilcoxon Signed Ranks Test because the post-test data distribution was not normal based on the Shapiro-Wilk test. Pre-test results showed varied ability: Very Good (27.78%), Good (44.44%), Average (16.67%), Poor (5.56%), and Very Poor (5.56%). After the slalom dribble training program, post-test results showed an even improvement where 100% of players reached the top categories: Very Good (50%) and Good (50%). The Wilcoxon test produced $Z = -2.831$ with a significance value of 0.005 ($p < 0.05$), with 16 players successfully reducing their times. It is concluded that slalom dribble training is significantly and effectively proven to improve the dribbling ability of SSB Pekanbaru City Soccer School players.

Keyword: *Slalom Dribble Training, Dribbling, Football, Wilcoxon, Ssb Pekanbaru City Soccer School*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan digemari oleh semua kalangan, baik tua maupun muda. Olahraga ini dikenal luas karena keindahan teknik-tekniknya dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia di hampir semua lokasi (Prawira & Tribinuka, 2016). Lebih dari sekadar permainan, sepak bola berperan penting dalam membangun kerja sama, kedisiplinan, dan solidaritas antarpemain, sehingga memiliki nilai edukatif dan sosial yang tinggi (Saputra et al., 2023). Prestasi dalam sepak bola tidak terlepas dari peran pelatih yang terampil dan sistem pembinaan yang terstruktur. Pembinaan prestasi bermula dari usia dini melalui lembaga yang disebut Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB merupakan wadah pembelajaran teknik dasar sepak bola secara sistematis dan terencana yang berperan penting dalam membentuk kualitas fisik dan keterampilan teknik dasar pemain (Astuti & Padmoyo, 2025; Wijaya, 2021).

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain harus menguasai teknik dasar seperti dribbling, passing, ball control, shooting, dan heading (Naldi & Irawan, 2020). Di antara teknik-teknik tersebut, dribbling memegang peranan sangat penting karena merupakan keterampilan dasar yang melibatkan gerakan menggiring bola secara cepat, lincah, dan terkendali. Tujuan utama dribbling adalah menghindari lawan, mencari ruang, dan menciptakan peluang bagi tim. Berdasarkan observasi awal di SSB Pekanbaru City Soccer School, ditemukan bahwa pemain belum menguasai teknik dribbling secara optimal. Hal ini terlihat dari seringnya terjadi kesalahan saat menggiring bola, bola yang mudah terlepas, kecepatan menggiring yang kurang maksimal, serta kurangnya kelincahan dalam menghindari lawan. Kondisi ini menunjukkan perlunya metode latihan yang lebih efektif.

Salah satu bentuk latihan yang diyakini efektif adalah latihan dribble slalom, yaitu metode latihan menggiring bola secara zig-zag dengan melewati sejumlah rintangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, serta kemampuan menghindari rintangan (Antoro et al., 2021; Azi Faiz R, 2019). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan teknik dribbling sepak bola pada pemain SSB Pekanbaru City Soccer School.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*). Desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana satu kelompok sampel diukur kemampuan awalnya (*pretest*),

kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *dribble slalom* dan akhirnya diukur kembali kemampuannya (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB *Pekanbaru City Soccer School* yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Sebanyak 18 pemain berhasil mengikuti seluruh proses pengambilan data, sedangkan 2 pemain tidak hadir pada saat pengukuran.

Tabel 1. Desain One-Group Pretest-Posttest

<i>Pre-test</i> (O1)	Perlakuan (X)	<i>Post-test</i> (O2)
Tes awal <i>dribbling</i>	Latihan <i>dribble slalom</i> (12 pertemuan)	Tes akhir <i>dribbling</i>

Instrumen yang digunakan adalah tes *dribbling* Bobby Carlton, yaitu menggiring bola secepat mungkin melewati 8 pancang (*cone*) dalam lintasan sepanjang 8 meter dengan jarak antarcone 1 meter. Waktu yang dibutuhkan dicatat dalam satuan detik menggunakan stopwatch. Setiap pemain melakukan tes sebanyak 2 kali dan diambil waktu terbaik. Norma penilaian yang digunakan mengacu pada Ridwan & Pritama (2026).

Tabel 2. Norma Penilaian Tes *Dribbling*

Kategori	Interval Waktu
Sangat Baik	$\leq 16,99$ detik
Baik	17,00 - 19,00 detik
Cukup	19,01 - 21,00 detik
Kurang	21,01 - 23,00 detik
Sangat Kurang	$> 23,00$ detik

Sumber: Ridwan & Pritama, 2026

Analisis data menggunakan statistik inferensial. Uji prasyarat normalitas dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* melalui SPSS 21. Karena data post-test tidak berdistribusi normal, uji hipotesis menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola Baterai C, Jalan HR. Soebrantas, Kelurahan Delima, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Riau. Lokasi ini merupakan tempat latihan rutin pemain SSB *Pekanbaru City Soccer School*. Subjek penelitian

berjumlah 18 pemain usia remaja yang aktif berlatih dan mengikuti seluruh prosedur penelitian secara konsisten selama 14 pertemuan (termasuk sesi *pretest* dan *posttest*). Sebelum diberikan perlakuan, hasil *pre-test* menunjukkan bahwa kemampuan dribbling pemain masih bervariasi. Sebagian besar berada pada kategori Baik (44,44%) dan Baik Sekali (27,78%), namun masih terdapat pemain pada kategori Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali.

Tabel 3. Distribusi Hasil *Pre-test* Kemampuan *Dribbling*

Kategori	Interval Waktu <i>Dribbling</i>	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$\leq 16,99$ detik	5	27,78%
Baik	17,00 - 19,00 detik	8	44,44%
Cukup	19,01 - 21,00 detik	3	16,67%
Kurang	21,01 - 23,00 detik	1	5,56%
Sangat Kurang	$> 23,00$ detik	1	5,56%
Total		18	100%

Sumber: Data Olahan, 2026

Setelah mengikuti program latihan *dribble slalom*, terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* yang sangat signifikan. Seluruh pemain (100%) berhasil menembus kategori kemampuan atas, dengan 50% masuk kategori Sangat Baik dan 50% di kategori Baik. Tidak ada lagi pemain yang berada di kategori Cukup, Kurang, maupun Sangat Kurang.

Tabel 4. Distribusi Hasil *Post-test* Kemampuan *Dribbling*

Kategori	Interval Waktu <i>Dribbling</i>	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$\leq 16,99$ detik	9	50,00%
Baik	17,00 - 19,00 detik	9	50,00%
Cukup	19,01 - 21,00 detik	0	0%
Kurang	21,01 - 23,00 detik	0	0%
Sangat Kurang	$> 23,00$ detik	0	0%
Total		18	100%

Sumber: Data Olahan, 2026

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas data menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil menunjukkan bahwa data pre-test berdistribusi normal ($p = 0,432 > 0,05$), sedangkan data post-test tidak berdistribusi normal ($p = 0,031 < 0,05$). Karena

syarat parametrik tidak terpenuhi pada data post-test, maka pengujian hipotesis dialihkan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Data	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,950	18	0,432	Normal
<i>Post-test</i>	0,884	18	0,031	Tidak Normal

Sumber: Data Olahan, 2026

Hasil uji nonparametrik *Wilcoxon* menunjukkan dari 18 pemain, sebanyak 14 orang mencatatkan *negative ranks* (nilai *post-test* lebih kecil/lebih cepat dari *pre-test*) dengan rata-rata peringkat 10,75 dan jumlah peringkat 150,50. Hanya 4 orang yang mencatatkan *positive ranks* (*post-test* lebih lambat) dengan rata-rata peringkat 5,13 dan jumlah peringkat 20,50. Tidak ada pemain yang mencatatkan nilai sama (*ties* = 0).

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks (Post < Pre)</i>	14	10,75	150,50
<i>Positive Ranks (Post > Pre)</i>	4	5,13	20,50
<i>Ties</i>	0	-	-
Total	18	-	-

Sumber: Data Olahan, 2026

Tabel 8. Nilai Z dan Signifikansi Uji *Wilcoxon*

Nilai Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
-2,831	0,005

Sumber: Data Olahan, 2026

Karena nilai signifikansi $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, yang membuktikan bahwa latihan *dribble slalom* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain SSB Pekanbaru City Soccer School. Temuan penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa program latihan *dribble slalom* yang dilaksanakan selama 12 pertemuan mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* secara signifikan. Peningkatan yang paling mencolok adalah tidak ada satu pun pemain yang tertinggal di kategori Cukup, Kurang, maupun Sangat Kurang setelah program latihan selesai. Seluruh 18 pemain (100%) berhasil masuk ke klaster kemampuan atas.

Peningkatan ini dapat dijelaskan secara teoritis. Latihan *dribble slalom* secara langsung mengembangkan komponen biomotor utama yang dibutuhkan dalam *dribbling*, yaitu kelincahan (*agility*) dan koordinasi gerak. Melalui pengulangan yang konsisten dan beban yang semakin meningkat (*progressive overload*), tubuh mengalami adaptasi neurologis dan neuromuskuler yang meningkatkan efisiensi gerak. Pemain menjadi lebih terbiasa melakukan perubahan arah yang cepat sambil mempertahankan kontrol bola. Temuan ini selaras dengan penelitian-penelitian terdahulu. Effendi (2020) menemukan peningkatan signifikan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur setelah latihan *dribble slalom*. Faizin & Rifki (2019) juga membuktikan bahwa latihan *dribble slalom* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Rajawali Padang ($t\text{-hitung} = 3,6 > t\text{-tabel} = 1,729$). Demikian pula Bahalwan & Komaini (2019) yang mendapati nilai $t\text{-hitung} = 24,11 > t\text{-tabel} = 2,132$ pada pemain SSB Gama Muda *Soccer School*. Konsistensi temuan lintas penelitian ini memperkuat validitas ekologis dari metode latihan *dribble slalom*.

Mori Saputra et al. (2022) dalam penelitiannya terhadap 18 pemain SSB PUMA Demak dengan desain yang identik (*one-group pretest-posttest*) juga melaporkan pengaruh signifikan latihan zig-zag dan *slalom dribble* terhadap keterampilan *dribbling*. Ini menegaskan bahwa latihan berbasis pola *zig-zag* dan *slalom* merupakan intervensi yang konsisten terbukti efektif di berbagai konteks penelitian. Secara praktis, efektivitas latihan *dribble slalom* dalam penelitian ini juga didukung oleh desain program yang menerapkan prinsip-prinsip pelatihan secara tepat: (1) prinsip overload diterapkan dengan menambah set dan repetisi setiap minggu; (2) prinsip spesialisasi diterapkan dengan fokus pada teknik *dribbling*; dan (3) setiap sesi latihan yang terstruktur dengan pemanasan, inti, dan pendinginan memastikan kesiapan fisik dan pemulihan yang optimal bagi pemain.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan *dribble slalom* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan dan efektif terhadap peningkatan kemampuan teknik *dribbling* bola pada pemain SSB Pekanbaru *City Soccer School*. Hal ini dibuktikan oleh: 1) Peningkatan drastis distribusi kategori: dari kondisi yang masih bervariasi pada *pre-test* (Sangat Kurang hingga Baik Sekali), menjadi 100% pemain masuk kategori atas pada *post-test* (50% Sangat Baik dan 50% Baik). 2) Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -2,831$ dengan signifikansi $p = 0,005$

($p < 0,05$), di mana 16 dari 18 pemain berhasil memangkas catatan waktu *dribbling* mereka secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan model latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Astuti, R. K., & Padmoyo, R. H. (2025). Kajian kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah sepak bola (SSB) Leo Krajan FC Kecamatan Mejayan Kabupaten Madiun. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 252-259.
- Azi Faiz R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Mahasiswa PJKR Universitas Islam '45' Bekasi. *Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 3, 18.
- Bahalwan, R., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling SSB Gama Muda Soccer School Lubuk Sikaping. *Jurnal Stamina*, 2(3), 308-314.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 212-219.
- Faizin, H., & Rifki, M. S. (2019). The effect of dribble slalom exercise on dribbling ability in Rajawali SSB players in Padang City. *Jurnal Stamina*, 2(3), 129-133.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Mori Saputra, D. I., Rahmat Saputra, D., & Subhanadri. (2022). Pengaruh Latihan Dribbling Zig-Zag dan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 33-46.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi kemampuan motorik terhadap kemampuan teknik dasar pada atlet SSB Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6-11.
- Prawira, R. R. Z., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan pemain muda melalui akademi sepak bola. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, 5(2), 13-17.
- Ridwan, T. M., & Pritama, M. A. N. (2026). Survei keterampilan teknik dasar sepak bola pada pemain usia 14-15 tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(1), 66-80.
- Saputra, A., Muzaffar, A., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen pembinaan prestasi di sekolah sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27-33.