

Tingkat Keterampilan *Dribbling* Dalam Sepak Bola Di SSB Indrabouma Kabupaten Indramanyu

Mohamad Saepuloh^{1*}, Mochamad Zakky Mubarok², Fauzan Effendy³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR), Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Nahdlatul Ulama Indramayu, Indramayu, Indonesia

Email: ^{1*}mohamadsaepuloh588@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak – Tujuan penelitian ini mengkaji mengenai Tingkat Keterampilan *Dribbling* Dalam Sepak Bola di SSB Indrabouma Kabupaten Indramanyu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode tes dan pengukuran. Instumen dalam penelitian ini adalah Tes *dribble* bola dengan tingkat validitas tes sebesar 0.78 dan tingkat reliabilitas sebesar 0.80. Populasi penelitian ini adalah SSB Indrabouma Kabupaten Indramanyu. Analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan tabel norma kategori untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola yang berada pada kategori sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian ini berdasarkan persentase berada dalam kategori “Sangat Baik” sebanyak 3 pemain dengan persentase 11,5%, kategori “Baik” sebanyak 6 pemain dengan persentase 23,1%, kategori “Cukup” sebanyak 9 pemain dengan persentase 34,6%, kategori “Kurang” sebanyak 5 pemain dengan persentase 19,2%. serta dalam kategori “Sangat Kurang” sebanyak 3 pemain dengan persentase 11,5%.

Kata Kunci: Sepakbola, Tingkat Keterampilan *Dribbling*

Abstract – The purpose of this study is to examine the Level of Dribbling Skills in Football at SSB Indrabouma, Indramayu Regency. This research is a quantitative descriptive study using tests and measurements methods. The instrument in this study is a dribbling test with a test validity level of 0.78 and a reliability level of 0.80. The population of this study is SSB Indrabouma, Indramayu Regency. Data analysis uses quantitative descriptive statistics with category norm tables to determine the level of football dribbling skills categorized as very good, good, sufficient, poor, and very poor. The results of this study based on percentages are categorized as 'Very Good' with 3 players at 11.5%, 'Good' with 6 players at 23.1%, 'Sufficient' with 9 players at 34.6%, 'Poor' with 5 players at 19.2%, and in the category 'Very Poor'. as many as 3 players with a percentage of 11.5%.

Keywords: Football, Dribbling Skill Level

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari proses dan pencapaian tujuan pembangunan nasional. Keberadaan dan peranan olahraga dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara dinilai sangat penting dan strategis. Oleh karenanya penanganan keolahragaan di tanah air harus dilaksanakan secara profesional dalam suatu sistem keolahragaan nasional yang merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu, dan berkelanjutan. Indonesia saat ini telah memiliki perangkat aturan dalam bentuk Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Olahraga adalah bentuk salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sering terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat.

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang popular dan banyak dimainkan oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan telah berkembang dengan pesat di Indonesia. Menurut Mubarok (2020) mengatakan bahwa :

Popularitas cabang olahraga sepak bola tidak akan diragukan lagi, olahraga ini merupakan cabang olahraga nomor satu yang sangat digemari diseluruh dunia maupun di negara Indonesia. Permainan sepak bola di era modern menuntut setiap pemain memiliki keterampilan bermain yang sangat baik guna menunjang dalam penguasaan bola menjadi lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar.

Permainan sepak bola merupakan suatu bentuk permainan yang sangat didominasi oleh keterampilan terbuka (*open skill*), taktik dan fisik satu kesatuan yang saling terkait satu sama lain. Teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Teknik yang dikuasai oleh pemain merupakan suatu bentuk pilihan-pilihan yang harus ditentukan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi pada pertandingan sepak bola.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang digemari masyarakat pada umumnya, bukan hanya pria, wanita, anak kecil, orang dewasa, bahkan orang tua pun sangat menyukai olahraga sepak bola bahkan mengidolakan para pemain Indonesia maupun pemain luar negri dan sepak bola pun cabang olahraga yang sangat murah tidak banyak memakan biaya yang besar. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan 11 orang dan masing-masing pemain mempunyai peran atau tugasnya masing-masing, olahraga beregu ini sangatlah membutuhkan kekompakan agar mendapatkan poin atau gol. Menurut (Naldi & Irawan, 2020) "Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan". Hal serupa diungkapkan oleh Mubarok (2019:10) menyatakan bahwa.:

sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara tim atau beregu, satu tim terdiri 11 orang pemain". Setiap orang mempunyai peran masing-masing, secara dalam garis besar dalam sepak bola terdiri dari tiga pembagian posisi yaitu, sebagai pemain bertahan (termasuk penjaga gawang), pemain tengah dan penyerang. Seperti olahraga permainan lainnya sepak bola merupakan cabang olahraga yang mengutamakan kerjasama atau kekompakan para pemainnya dalam memenangkan sebuah pertandingan. Dalam permainan sepakbola hal yang harus diperhatikan adalah teknik dasar. Teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola menurut Mubarok (2019:31) yakni teknik badan dan teknik bola. Yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain megasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat dan gerak tipu badan sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang. Sedangkan menurut (Nusufi, 2016) mengatakan bahwa :

Permainan Sepakbola merupakan salah satu permainan yang dituntut kepada pemain harus mempunyai skill yang tinggi untuk menjadi pemain Sepakbola yang baik. Oleh karena itu setiap pemain perlu mempelajari dan harus menguasai teknik dasar bermain Sepakbola. Adapun teknik dasar tersebut adalah sebagai berikut : "1) Teknik dasar menendang bola; 2) Teknik dasar menerima bola; 3) Teknik dasar menggiring bola; 4) Teknik dasar menyundul bola; 5) Teknik dasar melempar bola; 6) Teknik dasar merampas bola; dan 7) Teknik dasar merampas bola".

Berdasarkan penemuan dilapangan pada SSB Indrabouma tahun 2021 mengatakan bahwa belum diketahuinya tingkat keterampilan *dribbling* dalam sepak bola secara individu. Kondisi yang menjadikan keterampilan ini belum dilakukan pada tahun 2021 karena terhambat dengan pandemi Covid-19. Akan tetapi SSB tersebut akan menjadwalkan tes keterampilan *dribbling* sepak bola tujuanya guna untuk mengetahui berada di kategori mana keterampilan *dribbling* yang dimiliki para pemain dan dijadikan sebagai bahan evaluasi tim.

Penguasaan keterampilan dalam pemain sepak bola yang salah satunya *dribbling* adalah faktor sangat penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai. Keterampilan *dribbling* bola dalam sepak bola merupakan suatu kemampuan dasar yang harus bisa dikuasai oleh pemain sepak bola. Dengan keterampilan *dribbling* bola yang baik, seorang pemain dapat melewati lawan dengan mudah kemudian memberikan umpan atau melakukan tembakan ke gawang lawan sehingga peluang terciptanya gol akan semakin banyak.

Dalam penggunaan *dribbling* tidak hanya memerlukan teknik penguasaan bola yang baik tetapi juga memerlukan sprint yang cepat dan kelincahan. Jika aspek tersebut di padukan maka seorang pemain dapat menjadi kunci dari suatu permainan bola. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tingkat Keterampilan *Dribbling* dalam Sepak bola di SSB Indrabouma Kabupaten Indramayu"

2. METODE

2.1 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti.

Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Ginanjar (2019:28) metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu keadaan, peristiwa, objek apakah orang, atau segala sesuatu yang terkait dengan variabel-variabel yang bisa dijelaskan baik dengan angka-angka atau kata-kata.

Dalam penelitian deskriptif, peneliti menggunakan strategi kuantitatif (misalnya, teknik kuisioner dan observasi) untuk mengumpulkan data (misalnya, berupa skor) atau informasi tentang ciri-ciri orang, kelompok orang, program, atau suatu yang berkaitan dengan pendidikan.

2.2 Tempat, Waktu, dan Alur Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB Indrabouma Kabupaten Indramayu dengan waktu penelitian dilaksanakan tahun 2021. Alasan penulis memilih tempat penelitian di SSB Indrabouma Kabupaten Indramayu disebabkan keterbatasan dari penulis dalam hal waktu, tenaga dan biaya.

2.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Objek penelitian ini perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran daripada hipotesis. Populasi menurut Arikunto (dalam Ginanjar 2019:135) menjelaskan bahwa "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Kemudian Riduan (dalam Ginanjar 2019:135) menyatakan "populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian". Pupulasi dari penelitian ini adalah SSB Indrabouma yang terdiri dari 26 Pemain.

b. Sampel

Sampel adalah jumlah kecil dari populasi. Sampel menurut Arikunto (dalam Ginanjar, 2019:136) adalah "Sebagian atau wakil populasi yang diteliti" Pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling* jenuh. Ginanjar (2019:141) menyatakan:

Sampling jenuh dalam pengambilan sampel menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel ini dilakukan bila populasi kurang dari 30 orang. Contoh dalam bidang pendidikan jasmani, peneliti ingin mengetahui kemampuan bermain futsal siswa SMK NU Kaplongan dengan populasi tim ekstrakurikuler yang berjumlah 28 orang, maka seluruh siswa tersebut dijadikan sampel penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas, dengan menggunakan *sampling* jenuh maka peneliti mengambil sampel dengan berjumlah 26 pemain sehingga seluruhnya dijadikan sampel.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperolah data penelitian dengan menggunakan instrument penelitian. Untuk pengumpulan data, peneliti menggunakan bentuk tes. Widoyoko (dalam Ginanjar, 2019:153) menyatakan bahwa "Tes merupakan salah satu alat untuk mengumpulkan informasi karakteristik suatu objek. Karakteristik objek dapat berupa keterampilan, pengetahuan, bakat, minat, maupun bakat, baik yang dimiliki oleh individu maupun kelompok".

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes bakat. Tes bakat menurut Darmadi (dalam Ginanjar, 2019:154) adalah “Tes pencapaian mengukur status individual sekarang dari sehubungan dengan profisiensi pada bidang tertentu dari pengetahuan atau keterampilan”.

2.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah keterampilan dribbling dalam sepak bola. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah Tes *dribble* bola dari (Mubarok,2021) dengan tingkat validitas tes sebesar 0.78 dan tingkat reliabilitas sebesar 0.80.

2.6. Analisis Data

Analisis data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan bermain sepak bola..

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data merupakan satu langkah yang penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterampilan bermain sepak bola.:

Deskripsi data hasil tes keterampilan *dribbling* di Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola

No	Nama Sampel	Catatan Waktu <i>Dribbling</i>
1	TN	21,03
2	MY	22,46
3	MR	24,45
4	RA	24,47
5	FR	23,95
6	RS	25,25
7	DT	22,48
8	RD	27,96
9	UB	21,61
10	US	25,59
11	AN	27,75
12	IK	20,47
13	LS	22,21
14	ZH	25,02
15	SS	22,34
16	WM	21,08
17	CG	26,11
18	DD	25,31
19	AF	20,11
20	KR	20,15
21	BT	24,65
22	GH	24,44
23	PY	27,76
24	TK	25,91
25	MM	23,18
26	RM	22,54

Hasil pengolahan data berdasarkan penghitungan jumlah, nilai rata-rata, nilai tes tertinggi dan nilai tes terendah dan presentase dari tes keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di

Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu dapat dilihat pada tabel 3 dan 4 dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Catatan Waktu Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

No	Variabel	Catatan Waktu Tertinggi Sampel	Catatan Waktu Terendah Sampel
1	Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	20,11 detik	27,96 detik

Tabel 3. Hasil Penghitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

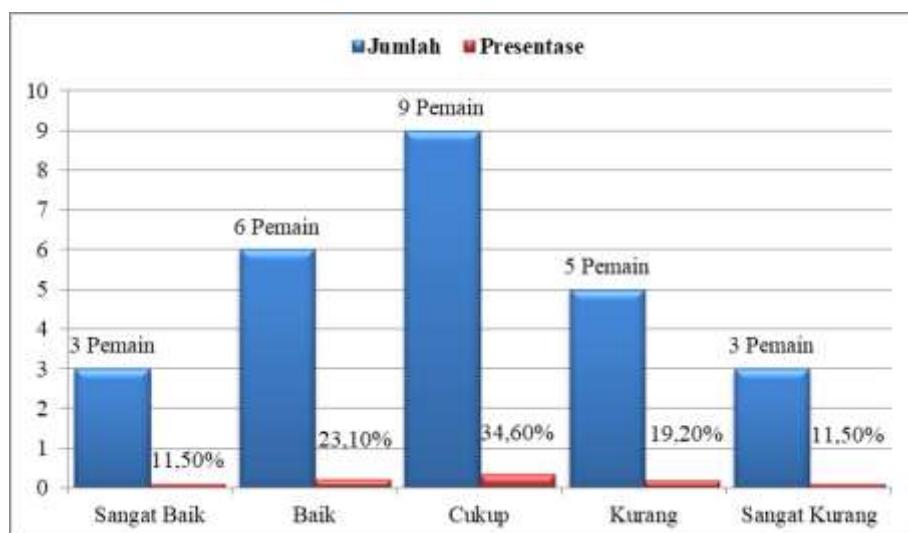
No	Variabel	Rata-rata	Simpangan Baku
1.	Tes Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	23,97	2,21

Tabel 4. Hasil Penilaian Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu

NO	Nama Sampel	Catatan Waktu <i>Dribbling</i>	Kategori Penilaian
1	TN	23,03	Cukup
2	MY	22,46	Baik
3	MR	24,45	Cukup
4	RA	24,47	Cukup
5	FR	23,95	Cukup
6	RS	25,25	Kurang
7	DT	22,48	Baik
8	RD	27,96	Sangat Kurang
9	UB	21,61	Baik
10	US	25,59	Kurang
11	AN	27,75	Sangat Kurang
12	IK	20,47	Sangat Baik
13	LS	22,21	Baik
14	ZH	25,02	Cukup
15	SS	22,34	Baik
16	WM	24,08	Cukup
17	CG	26,11	Kurang
18	DD	25,31	Kurang
19	AF	20,11	Sangat Baik
20	KR	20,15	Sangat Baik
21	BT	24,65	Cukup
22	GH	24,44	Cukup
23	PY	27,76	Sangat Kurang
24	TK	25,91	Kurang
25	MM	23,18	Cukup
26	RM	22,54	Baik

Tabel 5. Hasil Presentase Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Indrabauma Kabupaten Indramayu

Hasil Catatan Waktu <i>Dribbling</i>	Kategori	Jumlah	Presentase
< 20,66 detik	Sangat Baik	3	11,5 %
20,66 detik - 22,87 detik	Baik	6	23,1 %
22,87 detik - 25,07 detik	Cukup	9	34,6 %
25,07 detik - 27,28 detik	Kurang	5	19,2 %
≥ 27,28 detik	Sangat Kurang	3	11,5 %
Jumlah		26	100 %

**Gambar 1.** Hasil Pengolahan Dan Analisis Data Tingkat Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola Indrabauma Kabupaten Indramayu

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data di atas diketahui bahwa tingkat keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Indrabauma Kabupaten Indramayu, berada dalam kategori “Sangat Baik” sebanyak 3 pemain dengan presentase 11,5%, kategori “Baik” sebanyak 6 pemain dengan presentase 23,1%, kategori “Cukup” sebanyak 9 pemain dengan presentase 34,6%, kategori “Kurang” sebanyak 5 pemain dengan presentase 19,2%. serta dalam kategori “Sangat Kurang” sebanyak 3 pemain dengan persentase 11,5%.

3.1 Pembahasan Hasil Penelitian

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap pemain, dengan keterampilan *dribbling* yang baik maka akan mendukung dalam penerapan strategi dalam pertandingan. Mubarok (2019:43) menjelaskan bahwa: “*Dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplisif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan”.

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan keterampilan yang harus selalu ditingkatkan, untuk menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif agar tujuan sepak bola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Dijelaskan lebih lanjut oleh Luxbacher (2012:45) yaitu: Menggiring bola

(*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik

Berdasarkan hasil penghitungan diatas bahwa tingkat keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu, secara persentase berada dalam kategori “Cukup” yaitu 34,60 % dengan jumlah 9 pemain. Berdasarkan tiap kategori, dapat kita lihat sebagian besar para pemain di Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu memiliki tingkat keterampilan *dribbling* yang cukup baik, berdasarkan hasil ini akan menjadi bahan pertimbangan untuk setiap pelatih kembali merencanakan dan menyusun program latihan untuk dapat lebih meningkatkan keterampilan *dribbling* para pemainnya. Sejalan dengan hasil penelitian Taufiqurriza (2012) yang menyatakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus-menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (passing), hampir sembilan puluh persen (90%) permainan futsal diisi dengan passing. Pemain yang tidak memiliki kemampuan passing dan control yang bagus maka penampilan dari pemain tersebut tidak akan sesuai harapan, sehingga agar mendapat kualitas teknik dasar passing dan control yang bagus maka diperlukan latihan khusus untuk mencapainya agar dalam permainan olahraga futsal lebih maksimal.

Bila melihat dari hasil penelitian passing control yang dilakukan di SMKN 1 Lelea kab.Indramayu yang masuk kategori cukup, maka perlu ditingkatkan lagi proses latihan tersebut. Latihan passing control yang bervariatif perlu dicoba untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Tanpa adanya keterampilan passing control yang baik maka tim tersebut dirasa sangat sulit untuk memperoleh prestasi yang tinggi. Sebagai referensi bagi pelatih untuk menyusun program latihan sesuai dengan kebutuhan tim serta metode apa yang harus diterapkan dalam memecahkan suatu permasalahan dalam tim tersebut. Keterampilan bermain sepak bola adalah menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola dan mampu mengaplikasikannya ke dalam sebuah permainan dengan efektif dan efisien. *Dribbling* merupakan keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola yang berfungsi untuk menggiring bola saat melewati penjagaan dari lawan, membangun sebuah serangan kepertahanan lawan, juga dapat bermanfaat saat melindungi bola sehingga penguasaan bola setiap tim akan lebih baik. Hasil penelitian Sulistio et al., (2019) menjelaskan kemampuan individu pemain yang ditunjang dengan kemampuan fisik yang bagus saat bermain, serta didukung susunan taktik dalam tim yang baik akan mempermudah untuk melakukan pola permainan dalam pertandingan.

Cabang olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola (*dribbling*) melewati lawan kemudian mencetak gol. Sesuai dengan tujuan *dribbling* dalam permainan sepak bola yang dijelaskan Mubarok (2019:44) bahwa tujuan menggiring bola (*dribbling*) adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka, selain itu tujuan lain dari teknik menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk menjauhi serangan lawan, melewati penjagaan lawan (*pressure*), dan mengatur tempo dalam sebuah permainan.

1. Dalam olahraga prestasi selain aspek fisik dan aspek teknik, aspek mental (psikologis) atlet mempunyai peranan yang sangat penting dalam meraih sebuah prestasi maksimal. Sejalan dengan Satiadarma (2000:48) tentang peranan dan tujuan dari aspek psikologis dalam perkembangan olahraga prestasi yaitu: Mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan atau kinerja (*performance*) fisik individu misalnya bagaimana kecemasan mempengaruhi seorang pemain sepak bola dalam melakukan *dribbling* ketika menghadapi *pressure* dari lawan.
2. Memahami bagaimana prestasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya misalnya apakah lari mengurangi depresi dari kecemasan.

Dari penjelasan di atas, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa keterampilan *dribbling* sangat penting dalam permainan sepak bola, secara bersamaan faktor lain seperti aspek latihan fisik

dan aspek mental (psikologis) dapat memberikan dampak terhadap penampilan gerak dan membantu dalam meraih sebuah prestasi maksimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola di Sekolah Sepak Bola Indrabouma Kabupaten Indramayu, sebagian besar berada dalam kategori “Cukup” yaitu sebanyak 9 orang dengan presentase 34,60%.

REFERENCES

- Anwar S, Kharisma Y, Mubarok M.Z. (2019). *Tingkat keterampilan bermain sepak bola siswa sd negeri 1 kebulen jatibarang indramayu*. Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3, No 1, Mei 2019 (24-30)
- Afrina, N., & Tohidin, D. (2019). *Jurnal Stamina Jurnal Stamina*. *Jurnal Stamina*, 2(1), 44–52.
- Arikunto (2006), *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya
- Ginanjar A.(2016), *Modul Statistika Dalam Pendidikan Jasmani*. Indramayu : STKIP NU INDRAMAYU
- Ginanjar A.(2019), *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Indramayu : STKIP NU INDRAMAYU
- Hamdi, A., & Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2019). Profil Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Kasimbar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(1), 103–113.
- Lukman, A. R., Aldianto, S., & Praktikto, E. J. (2019). Tingkat Keterampilan Dribling Sepak Bola pada SMP Al-Irsyad Surakarta. *Buletin Literasi Budaya Sekolah*, 1(1), 1–5.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola*. Raja Grafindo Persada.
- Mahendra A. (2007), *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI
- Mubarok, M. Z. (2019). *Belajar dan Mahir Bermain Sepak Bola*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlattul Ulama Indramayu.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v5i02.513>
- Mubarok, M. Z. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *JKJO : Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga Volume 2, No 1, Juni 2021* (50-56)
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Montor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Klub Himadriga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 4–10.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), 40–48.
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.
- Sudijono A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248.
- Taufiqurizza, H. (2012). Tingkat Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.266>
- Sidik, M., N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Sumpena, A. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Personal (Personal Models) Terhadap Kepercayaan Diri Dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1),
- Susworo, D.M. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK Olahraga, Vol. 11, No. 2, Mei 2009: 144-156.
- Tenang.J.D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Penerbit DAR Mizan.
- Yanti N, Adawiah R, H. M., & Mangkurat. (2013). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*:, 36(10), 1573–1576