

PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI *X-DRILL* DENGAN *DRIBBLING* TERHADAP KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB BOJONEGORO PUTRA KU 13-15

Han Roihan Zein, Imam Syafii

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Dikirim: 01-05-2025; Direview: 01-05-2025; Diterima: 16-05-2025;
Diterbitkan: 16-05-2025

Abstrak

Latihan modifikasi *X-drill* dengan *dribbling* merupakan latihan *X-drill* yang di modifikasi dengan menambahkan *dribbling* pada pola dan serangkaian gerak latihannya yang bertujuan untuk meningkatkan komponen fisik khususnya kelincahan dan sekaligus meningkatkan teknik *dribbling* dalam sepakbola. Pada penerapannya, latihan ini menggunakan model latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) dan penggunaan prinsip latihan progresif dalam penambahan beban latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh latihan modifikasi *X-drill* dengan *dribbling* terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bojonegoro Putra KU 13-15 yang berjumlah 18 pemain. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test* dan Tes Zakky *Dribbling Soccer Measurement* (ZDSM). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* pada taraf signifikansi (α) 0,05, uji prasyarat yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada variabel kelincahan didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kelincahan dan pada variabel keterampilan *dribbling* didapatkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada keterampilan *dribbling*. melalui latihan modifikasi *X-drill* dengan *dribbling* adanya pengaruh peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan dan keterampilan *dribbling* sepakbola

Kata Kunci: Sepakbola, *X-drill*, Kelincahan, Keterampilan *Dribbling*

Abstract

X-drill modified exercise with dribbling is an X-drill exercise modified by adding dribbling to the pattern and series of training movements which aims to improve physical components, especially agility and improve dribbling techniques in soccer. In its application, this exercise uses the HIIT (High Intensity Interval Training) training model and the use of progressive training principles in adding training loads. It aims to facilitate a series of training processes and the desired targets in this exercise research can be achieved. The purpose of this study was to evaluate the effect of X-drill modified exercise with dribbling on agility and dribbling skills. This research used pre-experimental method with One-Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study were SSB Bojonegoro Putra KU 13-15 players totaling 18 players. The research instruments used in this study were the Illinois Agility Test and Zakky Dribbling Soccer Measurement (ZDSM) Test. Based on the results of the Paired Sample T-Test test on the agility variable, the sig value (2-tailed) is $0.001 < 0.05$, it can be concluded that there is a significant increase in agility and on the dribbling skill variable, the sig value (2-tailed) is $0.001 < 0.05$, it can be concluded that there is a significant increase in dribbling skills. In conclusion, through modified X-drill training with dribbling there is a significant effect on increasing agility and football dribbling skills.

Keywords : Football, *X-drill*, Agility, *Dribbling Skill*

1. PENDAHULUAN

Seluruh pemain sepakbola harus dibentuk secara unggul pada aspek fisik dan teknik (Nicholls & Sintonen, 2018). Dalam aspek fisik terdapat salah satu komponen yaitu kelincahan yang sangat dibutuhkan pada permainan sepakbola modern (Teodor, 2018). Saat pemain melakukan teknik dan taktik dari pelatih, pemain membutuhkan kondisi fisik yang prima khususnya komponen kelincahan (Horicka & Simonek, 2021). Kelincahan yang baik membuat pemain memiliki gerakan tubuh yang fleksibel, cepat, dan akurat. Oleh karena itu kelincahan begitu penting dalam permainan sepakbola (Krolo et al., 2020). Komponen kelincahan menjadi penting karena dalam permainan sepakbola, pemain sering melakukan perubahan gerakan secara mendadak dalam kondisi menyerang dan bertahan (Young & Murray, 2017). Sementara itu dalam aspek teknik terdapat salah satu komponen yaitu *dribbling* yang juga penting dalam mengendalikan, mempertahankan, dan menguasai bola. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Wilson et al, (2018) bahwa keterampilan *dribbling* berdampak pada keberhasilan pemain sepakbola dalam kondisi menyerang dan menghadapi lawan. Selain itu kemampuan *dribbling* yang baik dapat membantu pemain melakukan manuvering melewati lawan tanpa kehilangan penguasaan bola. Penelitian Vaidya, (2020) mengemukakan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sepakbola yang luar biasa sangat penting untuk pencapaian prestasi. Dalam penerapannya, tentu dibutuhkan latihan rutin pada kelincahan dan *dribbling* secara bersamaan (Gidu et al., 2022). Latihan tersebut dapat dilakukan dengan memodifikasi latihan kelincahan yang digabungkan dengan latihan *dribbling*. Menurut Kebede et al., (2023) disebutkan bahwa secara bersamaan kelincahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan performa *dribbling* pemain sepakbola. Latihan modifikasi ini diketahui menyerupai situasi dan kondisi permainan sepakbola yang sebenarnya (Omer et al., 2017). Dengan demikian, latihan tersebut jika diterapkan terhadap pemain sepakbola secara bertahap dan terus menerus akan berdampak secara optimal terhadap kapasitas fisik dan teknik pemain.

X-drill merupakan bentuk latihan *cone* agility drill yang menggunakan *cone* pada proses latihannya. Latihan *cone* drill yang mencakup gerakan-gerakan akselerasi dan deselerasi terhadap perubahan arah yang tajam berdampak secara efektif meningkatkan kelincahan (Young & Farrow, 2023). Dalam tuntutan perkembangan sepakbola, diperlukan sebuah latihan yang bervariasi, inovatif, dan praktis sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan modifikasi *X-drill*

dengan *dribbling* ini mengharuskan atlet untuk berlari melewati rintangan *cone* dengan melakukan *dribbling*. Dalam konteks ini, latihan *X-drill* dimodifikasi dengan penambahan aktivitas *dribbling* yang bertujuan meningkatkan komponen kondisi fisik kelincahan dan teknik dasar keterampilan *dribbling* secara bersamaan. Beberapa latihan yang serupa seperti ; *cone drill*, *M-drill*, *zig zag drill*, *X-drill*, dan *T-drill* (Jones, 2021).

HIIT merupakan bentuk latihan kondisi fisik dengan intensitas tinggi yang efektif dalam meningkatkan kebugaran aerobik dan anaerobik (Gökkurt & Kırak, 2021; Zhang et al., 2024). HIIT dapat digunakan dalam program latihan kelincahan dan *dribbling* sepakbola. Hal tersebut didukung oleh penelitian Wiranata et al., (2023) bahwa latihan *cone drill* dan HIIT efektif diterapkan untuk meningkatkan performa pemain.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* terhadap kelincahan dan *dribbling* menggunakan HIIT. Sejauh penelitian yang ada, latihan x-drill ini belum ada penelitian yang mengkaji lebih dalam. Latihan ini termasuk dalam suatu hal yang baru dan inovatif karena terdapat modifikasi latihan dengan ditambahkan aktivitas *dribbling*.

Penelitian ini memfokuskan pada pengaruh latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* menggunakan HIIT terhadap kelincahan dan *dribbling* pemain sepakbola. Dari penelitian ini dapat memberikan gambaran lebih dalam mengenai latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* yang dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Selain itu penelitian ini juga memberikan pengembangan program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan performa kompetitif pemain sepakbola khususnya pada komponen kelincahan dan *dribbling*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif metode penelitian khususnya *pre eksperimental* yang hanya menggunakan sampel satu kelompok dan tidak ada kelompok pembanding atau kontrol (Rukminingsih et al., 2020). Rancangan penelitian ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Pada proses treatment pemain akan melakukan latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* dengan Delapan belas pemain sepakbola akan melakukan latihan modifikasi X-drill dengan *dribbling* selama enam minggu selama 18 pertemuan, dengan skala 3 kali pertemuan setiap minggu. Dari waktu 6 minggu latihan secara intensif, pemain akan

mengembangkan adaptasi pelatihan dan akan terjadi peningkatan dalam kinerja pemain (Shamshuddin et al., 2020; Wiranata et al., 2023). Sebelum dan sesudah diberikan treatment untuk mengetahui pengaruh latihan, peserta akan diberikan tes kelincahan dan kemampuan *dribbling* sepakbola. Dalam pengukuran kelincahan penelitian ini menggunakan Illinois Agility Test dan menggiring bola menggunakan tes *dribbling* Zakky *Dribbling Soccer Measurement* (ZDSM).

3. HASIL

Berdasarkan penelitian ini yang telah dilakukan sebanyak 20 hari latihan dan satu kali pretest dan satu kali posttest dengan total selama satu setengah bulan. Jumlah pesertanya sebanyak 18 pemain. Hasil perhitungan kelincahan dan kemampuan menggiring bola secara lengkap diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Kelincahan	Pretest	0,966	18	0,725
	Posttest	0,938	18	0,263
Dribbling	Pretest	0,954	18	0,500
	Posttest	0,944	18	0,341

Berdasarkan hasil tabel diatas, hasil uji normalitas dengan instrumen uji Shapiro-Wilk diperoleh hasil nilai pretest agility $0.72 > 0.05$, nilai posttest agility $0.26 > 0.05$, nilai pretest *dribbling* $0.50 > 0.05$, post test nilai *dribbling* $0.34 > 0.05$, maka seluruh data hasil penelitian berdistribusi normal dan dilanjutkan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik uji Paired Samples Test

Tabel 2. Uji *paired sample t-test*

Variable	Paired Samples Test							
	Paired Difference					t	df	Significance
	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Kelincahan Pre-posttest	1,104	0,567	0,134	0,823	1,386	8,267	17	0,001
Dribbling pre-posttest	1,212	0,560	0,132	0,934	1,490	9,177	17	0,001

Berdasarkan hasil Tabel diatas, Dari hasil uji hipotesis dengan instrumen uji Paired Sample T-Test

diperoleh hasil data agility mempunyai nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kelincahan yang signifikan melalui pelatihan modifikasi x-drill dengan *dribbling*. Hasil data *dribbling* mempunyai nilai sig (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan melalui pelatihan modifikasi x-drill dengan *dribbling*.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan modifikasi *X-drill* dengan *dribbling* terhadap peningkatan kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola. Pemberian *treatment* dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu atau total 18 pertemuan. Dalam penerapannya, latihan ini menggunakan model latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) dengan intensitas latihan 80%-90% dan menggunakan prinsip latihan progresif dalam penambahan beban latihan setiap 2 minggu. Adanya peningkatan latihan pada pemain dapat dilihat ketika terjadi penambahan beban latihan, sehingga akan menghasilkan adaptasi fisik dan respon fisik yang baik (Maughan et al., 2021; Teixeira et al., 2021). Pada proses latihan ini didasari teknik *dribbling drill* yang dilakukan dengan intensitas cepat agar sesuai dengan situasi pertandingan sepakbola yang sebenarnya (Deuker et al., 2024; Nurkadri et al., 2021). Sehingga hal tersebut juga berdampak pada keterampilan *drbbling* yang mengalami peningkatan.

Kelincahan dan *dribbling* merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam sepakbola. Pemain dengan kelincahan yang baik akan lebih mudah melakukan manuver *dribbling* dan melewati lawan atau mengganti arah secara tiba tiba (Dinata et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa melalui latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.

Dalam proses pelaksanaannya pemain diharuskan untuk menyelesaikan gerakan perubahan dengan cepat. Hal tersebut dapat menjadi stimulus dan berdampak positif terhadap pengambilan keputusan yang optimal ketika melakukan percepatan, pengurangan, dan perubahan arah (Shamshuddin et al., 2020; Young & Farrow, 2023) Latihan modifikasi *X-drill* dengan *dribbling* juga mengharuskan setiap pemain untuk melakukan gerakan yang eksplosif ke segala arah. Dampak fisiologi yang akan muncul pada pemain meliputi pertumbuhan otot, kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot, elastisitas otot, dan daya ledak mengalami peningkatan (Shamshuddin et al., 2020). Dengan demikian pemain mampu menghasilkan gerakan yang eksplosif dalam memacu akselerasi, meningkatnya *responsivitas* pemain terhadap

perubahan arah dan gerakan yang cepat, dan berdampak juga pada ayunan kaki pada saat melangkah menjadi cepat, panjang, dan lebar (Gökkurt & Kıvrak, 2021; Šišková et al., 2021).

Kelincahan identik sebagai kemampuan untuk mengkoordinasikan dari satu gerakan ke gerakan yang lainnya termasuk kemampuan bergerak ke segala arah dengan cepat (Szabo et al., 2020). *Dribbling* identik dengan kemampuan menguasai bola dan bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan lincah (Latuheru, 2022). Pada saat melakukan *dribbling*, pemain harus berpindah tempat dengan membawa bola tanpa direbut oleh lawan, sehingga dalam hal ini keterampilan *dribbling* harus mendapat dukungan dari kondisi fisik kelincahan (Nurkadri et al., 2021). Kemiripan *gesture* komponen gerak dan mekanisme gerak tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan kelincahan juga akan meningkatkan keterampilan *dribbling*.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, latihan modifikasi x-drill dengan *dribbling* selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu terdapat pengaruh yang signifikan latihan modifikasi X-drill dengan *dribbling* terhadap peningkatan kelincahan sekaligus *dribbling* pemain SSB Bojonegoro Putra KU 13-15.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan berkat, sehingga penulis dapat mengajukan dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Modifikasi X-drill Dengan *Dribbling* Terhadap Kelincahan Dan Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Bojonegoro Putra KU 13-15”. Proposal ini disusun untuk memenuhi tugas akhir dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya. Penulis memiliki kelemahan dan kekurangan dalam menyelesaikan proposal ini sehingga dibantu oleh berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya.
2. Dr. Dwi Cahyo Kartiko, S.Pd., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya.

3. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Dr. Imam Syafii, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberi semangat dan dukungan.
7. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2020.

7. REFERENSI

- Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2024). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 19(2), 677–686. <https://doi.org/10.1177/17479541231172702>
- Dinata, E. P., Umar, & Argantos. (2020). The Effect of Agility, Speed, and Self Confidence Towards *Dribbling* Ability in Football Game. *Education and Humanities Research*, 464(Pssers 2019), 741–745. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.165>
- Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The Effects of Proprioceptive Training on Balance , Strength , Agility and *Dribbling* in Adolescent Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Gökkurt, K., & Kıvrak, A. O. (2021). The Effect of High Intensity Interval Training During Eight Weeks on Speed, Agility, and Acceleration in U19 Soccer Players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(8), 2390–2395. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211582390>
- Horicka, P., & Simonek, J. (2021). Age-related changes of reactive agility in football. *Physical Activity Review*, 9(1), 16–23. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.03>
- Jones, B. (2021). *Rehabilitation for Anterior Cruciate Ligament Tears: A Written and Video Guide for Athletes Today and in the Future*.
- Kebede, T., Kebede, F., & Bekele, K. (2023). Agility, Coordination And Speed As A Predictor Of *Dribbling* & Kicking Performance Ethiopian Youth Sports Academy. *International Journal Of Multidisciplinary Education Research*, 012(1 (3)), 1–11.

- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Agility testing in youth football (Soccer) players; evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- Latuheru, R. V. (2022). The Techniques of Football Dribbling in Learning Physical. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health (J O C C A)*, 4(2), 114–121.
- Maughan, P. C., MacFarlane, N. G., & Swinton, P. A. (2021). Quantification of training and match-play load across a season in professional youth football players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(5), 1169–1177.
<https://doi.org/10.1177/17479541211000328>
- Nicholls, A., & Sintonen, K. (2018). *Developing a Football Training Product*. 1–3.
- Nurkadri, Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills? *Journal Sport Area*, 6(2), 147–161.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6355](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6355)
- Omer, A. M. D. A. F., Khalid, M. D. N., Razzak, A., Abdul, M., & Abul, L. (2017). Effect of Training Models according to Exercises in Development of some Special Physical Capabilities and Accuracy in Performance of Basic Skills in Football. *International Journal of Research*, 04(08), 1366–1375.
- Shamshuddin, M. H. Bin, Hasan, H., Azli, M. S., Mohamed, M. N., & Razak, F. A. A. (2020). Effects of plyometric training on speed and agility among recreational football players. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(5), 174–180.
<https://doi.org/10.13189/saj.2020.080503>
- Šišková, N., Kaplánová, A., Longová, K., Kohút, R., & Vanderka, M. (2021). Effects of plyometric-agility and agility training on agility and running acceleration of 10-year-old soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 875–881.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02109>
- Szabo, D. A., Neagu, N., & Sopa, I. S. (2020). Research regarding the development and evaluation of agility (balance, coordination and speed) in children aged 9-10 years. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 21(1), 33–40.
<https://doi.org/10.26659/pm3.2020.21.1.33>
- Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Quantifying sub-elite youth football weekly training load and recovery variation. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(11).
<https://doi.org/10.3390/app11114871>
- Teodor, D. F. (2018). Physical Conditioning-Speed and Agility in Youth Football. *Romania The Journal Is Indexed in: Ebsco, SPORTDiscus, INDEX COPERNICUS JOURNAL MASTER LIST, XVIII(1)*, 80–84. www.fifa.com
- Vaidya, A. S. (2020). Different Techniques And Benefits Of Football. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal (AIIRJ)*, VII(37), 37–39. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0013-5>
- Wiranata, F. A., Kusuma, I. D. M. A. W., Phanpheng, Y., Bulqini, A., & Prianto, D. A. (2023). The Effect Of 6 Weeks Of Combination Of Three Cone Exercise Using Ball And High-Intensity Interval Training On The Agility And Dribbling Ability Of Student Futsal Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 686–691.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.05>
- Young, W. B., & Farrow, D. (2023). The importance of a sport-specific stimulus for training agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35(2), 39–43.
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6654>
- Young, W. B., & Murray, M. P. (2017). Reliability of a Field Test of Defending and Attacking Agility in Australian Football and Relationships to Reactive Strength. *Journal Of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 509–516.
- Zhang, G., Kim, Y., & Lee, J. (2024). Impact of short term high-intensity interval training on the aerobic and anaerobic fitness of young male football players in the final stages of rehabilitation. *Journal of Men's Health*, 20(6), 108–115.
<https://doi.org/10.22514/jomh.2024.098>