

PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN RINTANGAN BERPENCAR TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Reza Yuliansyah¹⁾, Abdul Narlan²⁾, Defri Mulyana³⁾

^{1,2,3} Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi

e-mail: rezayuliansyah85@gmail.com¹, abdulnarlan@unsil.ac.id²,
defrimulyana@ac.id³

ABSTRAK

REZA YULIANSYAH.2020. **Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Rintangan Berpencar Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola** (Eksperimen pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020). Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi. Tasikmalaya

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui pengaruh latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar terhadap keterampilan menggiring bola. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan bentuk *One Grup Pretest-Posttest Design*, dimana penelitian ini terdapat tes awal kemudian diberi perlakuan (*treatment*) yaitu berupa latihan rintangan berpencar kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya dengan jumlah populasi 30 orang. Dalam penelitian ini mengambil sampel dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 19 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa menggiring bola sesuai dengan instrument penelitian. Teknik analisis menggunakan pendekatan statistic parametric, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya.

Kata Kunci : keterampilan, menggiring bola, sepak bola

ABSTRACT

REZA YULIANSYAH.2020. ***Effects of Dribbling Practice with Scattered Obstacles Against Dribbling Skills in Football Games*** (Experiments on the Exacreduricular Students of SMP Negeri 14 Tasikmalaya City in 2019/2020 Academic Year. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Siliwangi University. Tasikmalaya

This study aims to determine the effect of dribbling practice with scattered obstacles to dribbling skills. The method in this study uses an experimental method with a research design using the form of One Group Pretest-Posttest Design, where in this study there is a preliminary test and then given treatment (treatment) in the form of scattered obstacles and then conducted a final test to determine the results of the study. The research was conducted on the Soccer Extracurricular Students

of SMP Negeri 14 Tasikmalaya City with a population of 30 people. In this study taking samples with a purposive sampling technique of 19 people. The instrument used in this study was in the form of dribbling according to the research instrument. The analysis technique uses a parametric statistical approach, the research results obtained that there is a significant effect of dribbling practice with scattered obstacles to the improvement of dribbling skills in Soccer Extracurricular Students at SMP Negeri 14 Tasikmalaya City.

Keywords: *skills, dribbling, football*

I. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan juga digemari oleh lapisan masyarakat Indonesia, perkembangan sepak bola di Indonesia sangat pesat, Olahraga yang sangat digemari oleh hampir semua lapisan masyarakat Indonesia baik Kota maupun di Desa adalah cabang olahraga sepak bola, Sepak bola merupakan merupakan cabang olahraga yang sangat antusias penonton di stadion, siaran televisi yang banyak menyiarkan liga-liga top di dunia. Daya Tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan karena olahraga mudah dimainkan,

tetapi karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga-olahraga yang lain.

Menurut Sucipto, (2015: 7) “Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang menggunakan lengan di daerah tendangan hukumannya”. Apapun menurut Sudjarwo, Iwan Iwan (2015: iv) “Sepak bola adalah permainan antar dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-

banyaknya ke gawang lawan, dengan dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang”. Pemain yang memiliki Teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan teknik dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Kemampuan dasar dalam permainan Menurut, Sucipto (2015: 23) “Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*),

merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeper*)”.

Pada saat pelaksanaan PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) di SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya mengobservasi pada siswa ekstrakurikuler sepak bola ataupun pada saat berlangsung pertandingan kejuaraan, siswa kurang terampil dalam menggiring bola, seringkali bola didorong terlalu jauh dari kaki, sehingga bola keluar control, kurangnya agilitas pada saat mengelabui lawan, sering kali bola lepas dalam penguasaan sendiri, ataupun terebut oleh lawan sehingga perlu latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar.

Dari berbagai teknik dasar di atas, maka yang akan di bahas secara mendalam adalah pengaruh dari latihan penunjang terhadap

menggiring bola, karena teknik menggiring bola sangat menentukan terhadap seorang pemain suatu pertandingan sepak bola.

Berdasarkan uraian dan alasan dalam latar belakang masalah, penulis ingin menguji keefektifan yang akan dikaji ilmiah “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Dengan Rintangan Berpencar Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola”.

II. Bahan dan Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest*, Menurut (Sugiyono, 2018: 74-75) menjelaskan yaitu “desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan”.

Kelompok dalam penelitian diberi *pretest* dan *posttest*. Kelompok diberi perlakuan (*treatment*) latihan menggunakan rintangan berpencar.

III. Hasil dan Pembahasan

Secara keseluruhan kegiatan penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu kegiatan pre test, kegiatan pemberian tindakan, dan kegiatan post test. Sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, berikut ini dikemukakan hasil tes keterampilan menggiring bola sebelum dan sesudah mengikuti treatment dengan latihan rintangan berpencar. Untuk lebih jelasnya, dikemukakan data hasil tes tersebut pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil
Keterampilan Menggiring Bola

| No | Nama | Tes Keterampilan Menggiring Bola | |
|-----|-----------------|----------------------------------|-----------|
| | | Tes Awal | Tes Akhir |
| 1. | Muhammad Ikhsan | 19.41 | 18.32 |
| 2. | Bayu Rizki | 20.21 | 19.12 |
| 3. | Septian Prayoga | 20.71 | 20.54 |
| 4. | Alpi R M | 22.01 | 21.23 |
| 5. | Teguh | 19.50 | 17.41 |
| 6. | Mulyana | 21.54 | 20.32 |
| 7. | Ervan | 20.41 | 19.23 |
| 8. | Rifki H A | 21.59 | 20.12 |
| 9. | Wandi | 22.21 | 20.14 |
| 10. | Diar | 22.62 | 21.76 |
| 11. | Ilham R | 21.42 | 20.34 |
| 12. | Hamzah | 19.74 | 19.32 |
| 13. | Iraz N | 22.59 | 20.27 |
| 14. | Vaisal A | 22.79 | 21.05 |
| 15. | Bagja | 19.72 | 17.76 |
| 16. | Shahal Machlis | 21.52 | 21.04 |
| 17. | Ilham Hadi A | 22.26 | 21.89 |
| 18. | Asep S R | 23.32 | 22.11 |
| 19. | Hilman | 19.54 | 18.37 |

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan pendekatan statistik, didapatkan data nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians tes awal dan tes akhir sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 2. di bawah ini :

Tabel 2. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes

| Variabel Tes | Rata-rata | Simpangan Baku | Varians |
|--------------|-----------|----------------|---------|
| Tes Awal | 21,26 | 1,16 | 1,34 |
| Tes Akhir | 20,03 | 1,34 | 1,79 |

Setelah diketahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan varians dari setiap tes, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian persyaratan analisis untuk menentukan langkah-langkah dalam pengolahan dan analisis data.

A. pengujian Persyaratan Analisis

1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes

Pengujian normalitas data menggunakan uji chi-kuadrat. Hasil

pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah pendekatan parametrik atau non-parametrik. Pendekatan parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal. Setelah dilakukan penghitungan, maka diperoleh hasil seperti dalam Tabel 4.3. di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

| Variabel Tes | Nilai chi-kuadrat hitung | Nilai chi-kuadrat tabel ($\alpha = 0,05$) | Kesimpulan |
|--------------|--------------------------|---|------------|
| Tes Awal | 3,96 | 5,99 | Normal |
| Tes Akhir | 1,34 | 5,99 | Normal |

Berdasarkan tabel di atas, nilai X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = $k-1$. Dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan menggunakan uji t'.

2. Hasil Pengujian Homogenitas

Data

Persyaratan uji statistik parametik yang kedua adalah

pengujian homogenitas data, hal ini untuk menguji hipotesis dengan rumus t, untuk dapat menggunakan rumus t maka data tersebut harus homogen. Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas. Untuk lebih jelasnya hasil dari perhitungan dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes

| Variabel Tes | Nilai F_{hitung} | F_{tabel} ($\alpha=0,05$) $dk(20:20)$ | Kesimpulan |
|---------------------------|--------------------|--|------------|
| Tes Awal } Tes Akhir } | 1,33 | 2,15 | Homogen |

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai F_{hitung} (1,33) lebih kecil dari F_{tabel} (2,15). Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

B. Pengujian Hipotesis / Pertanyaan Penelitian

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesis

| Variabel Tes | t_{hitung} | $t_{tabel} (\alpha = 0,95)$ | Kesimpulan |
|---------------------------|--------------|-----------------------------|------------|
| Tes Awal } Tes Akhir } | 3,02 | 1,73 | Signifikan |

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila t'_{hitung} dan tolak hipotesis jika $t'_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 3,02 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t_{tabel} sebesar 1,73). Dengan demikian, latihan menggiring bola dengan

yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji t. hasil uji t tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis

menggunakan rintangan berpencar berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020, dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan

statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “Latihan Menggiring bola dengan menggunakan rintangan berpencar berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”, ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 3.02 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil menggiring yang baik, dalam arti cepat, lincah, dan terkontrol. Selain itu, latihan

menggiring bola dengan menggunakan rintangan berpencar pada permainan sepak bola dapat memotivasi siswa/ atlet untuk belajar teknik dasar menggiring bola, memudahkan kesulitan siswa melakukan teknik dasar menggiring bola, menggiring bola dengan lincah cepat dan terkontrol. Diarahkan agar aktivitas latihan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan-kemampuan latihan Teknik dalam permainan sepak bola siswa ke arah perubahan yang lebih baik. Akan tetapi selain hal tersebut di atas menurut Harsono (2018:147) “kalau ingin mengembangkan kecepatan atau *speed* , janganlah hanya berlatih *speed* saja, akan tetapi berlatih pula unsur-unsur

lainnya, seperti kekuatan dan daya tahan.” Oleh karena itu dalam latihan kecepatan ini harus di ikuti dengan melatih komponen kondisi fisik yang lainnya yang menunjang kedalam kecepatan.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar yang digunakan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

IV. Kesimpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian ini sebagai berikut :

1. Latihan menggiring bola dengan menggunakan rintangan berpencar berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola

pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020.

2. Terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh latihan menggiring bola terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020. Dengan kata lain latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar tersebut cocok diterapkan pada cabang olahraga sepak bola terutama teknik dasar menggiring bola.

Berdasarkan simpulan diatas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Kepada pelatih/pelatih, pembina olahraga, maupun guru

penjaskes, disarankan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam rangka untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola khususnya untuk peningkatan teknik dasar pada permainan sepak bola.

2. Kepada semua pihak yang berkepentingan dengan keolahragaan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan teruji secara ilmiah.

Daftar Pustaka

Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan*

Metodologi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Kusumawati, Mia. (2015) *Penelitian Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta

Narlan, Abdul dan Dicky Tri Juniar. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. DIY: CV Budi Utama.

Nurhasan, dan Abdul Narlan. (2017). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.

Sucipto. (2015). *Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Bandung: CV Bintang Waliartika.

Sudjarwo, Iwan. (2017). *Permainan Sepakbola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.

Sugiyono, (2018). *Metode Peneltian*. Bandung: Alfabeta.