

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI DAN
BOLA KONVENSIONAL TERHADAP KETERAMPILAN
MENGGERING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK
BOLA SISWA EKSTRAKURIKULER DI
SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

Ricky Ahmad Kurniawan¹, Marta Dinata², Herman Tarigan³

Universitas Lampung (Unila) Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No. 1, Gedong Meneng,
Bandar Lampung.

* e-mail: rickyachmadk@gmail.com, Telp: +6281377733494

Abstract: The objective of this research is to find out the effect exercise using modification ball and conventional ball on skills in dribbling ball of the extracurricular's students in playing football in SMAN 13 Bandar Lampung. Experiment method was used in this research. The sample of this research is 20 students. T test and prerequisite test were used in analyzing the data. The result shows that the effect of the exercise using modification ball with calculated t value = 2,67 > t table = 2,101, then the effect of the exercise using conventional ball with calculated t value = 3,33 > t table = 2,101, and there is no significant difference between the effect of exercise using modification ball and conventional ball with calculated t value = 0,562 < t table = 2.101. It could be concluded that exercise using modification ball and conventional ball gave a good effect in dribbling ball. From those both exercises, exercise using conventional ball gave better effect from exercise using modification ball on skills in dribbling ball.

Keywords: Modification Ball, Conventional Ball and Dribbling Ball.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola siswa ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah metode *eksperiment*. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Analisis data menggunakan uji t dan uji prasyarat.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan bola modifikasi dengan nilai t hitung = 2,67 > t tabel = 2,101, kemudian pengaruh latihan bola konvensional dengan nilai t hitung = 3,33 > t tabel = 2,101, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan bola modifikasi dan bola konvensional dengan nilai t hitung = 0,562 < t tabel = 2.101. Dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Dari kedua latihan tersebut latihan bola konvensional memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan bola modifikasi dalam terhadap keterampilan menggiring bola.

Kata Kunci : Bola Modifikasi, Bola Konvensional dan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia, namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia, tahun 1920 organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, dkk, 2000: 1).

U.U RI No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional setiap warga negara mempunyai hak yang sama yaitu melakukan kegiatan olahraga memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga memilih dan mengikuti jenis dan cabor yang sesuai bakat dan minatnya memperoleh pengarahan sukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Menjadi pelaku olahraga mengembangkan industri olahraga. Warga negara yang memiliki kelainan fisik dan mental mempunyai hak untuk memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga khusus.

Menurut (Mulyasa, 2014: 6) kurikulum 2013 adalah kurikulum yang menekankan pada pendidikan karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi fondasi pada tingkat berikutnya. Melalui pengembangan kurikulum 2013 yang berbasis karakter dan berbasis kompetensi kita berharap bangsa ini menjadi bangsa yang memiliki nilai jual yang bisa ditawarkan kepada bangsa lain didunia.

Menggiring bola/mendribble sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena menggiring bola merupakan kelanjutan dari satu penyerang ke pihak lawan (Dinata 2007: 17)

Untuk meningkatkan kemampuan pemain perlu adanya organisasi sebagai tempat pembinaan. Organisasi tersebut biasa disebut dengan klub, dalam klub sepakbola tersebut perlu adanya manajemen organisasi untuk kelangsungan organisasi sepakbola tersebut. Karena dalam unsur manajemen itu meliputi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan dan pengawasan sehingga tujuan dari organisasi tersebut dapat tercapai.

Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya (Danny Mielke, 2007: 3). *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain: lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4)

Salah satu program pembinaan sepakbola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan (Dinata 2005: 1). Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni music. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler

sepakbola, bola basket, bola voli, dan atletik.

Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006:204) diuraikan tentang Penjasorkes sebagai berikut:

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut (Herman Tarigan: 2019) Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh berharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Adapun tahapan belajar gerak adalah:

1. Tahap kognitif tahap awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini anak berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian

melakukan berulang-ulang. (Herman Tarigan: 2019).

2. Tahap asosiatif merupakan tahap kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara tahap kognitif dan tahap asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh anak. Pada tahap asosiatif, anak sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian secara keseluruhan. Merangkaikan bagian-bagian gerakan bisa dilakukan apabila bagian-bagian gerakannya sudah bisa dilakukan terlebih dahulu. (Herman Tarigan: 2019).

3. Tahap otonom merupakan tahap akhir dalam gerak keterampilan. Pada tahap ini anak mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Anak bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom. (Herman Tarigan: 2019).

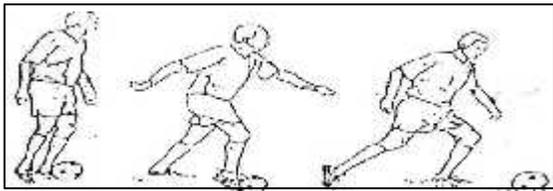
Menurut (Sukadiyanto 2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Menurut (Sucipto dkk 2000: 28) pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Macam-macam cara menggiring bola:

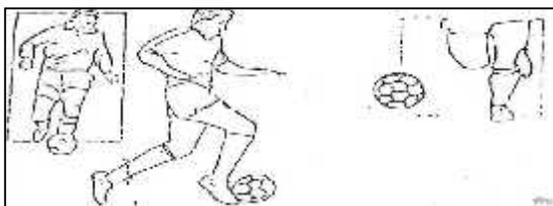
a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam menurut (Sukatamsi 2001: 3.5) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur

menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan.



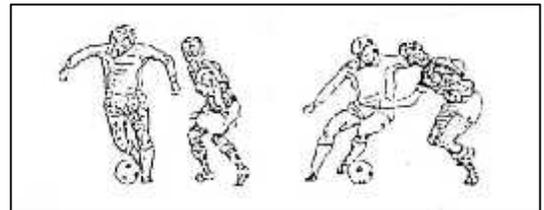
Gambar 1. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam.(Sucipto dkk, 2000: 29)

b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh menurut (Sukatamsi 2001: 3.5) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh, setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, jangan melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh. (Sucipto, dkk, 2000: 31)

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar menurut (Sukatamsi 2001: 3.6) adalah posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam posisi menendang bola dengan kura-kura kaki bagian luar, setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari, pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lawan dan posisi teman.



Gambar 3. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar (Sucipto, dkk. 2000: 30).

METODE

Menurut (Arikunto 2014: 9) Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu. Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Sesuai dengan judul penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi dan bola konvensional terhadap keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest-posttest design* (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357).

Variabel adalah penelitian atau apa yang akan menjadi titik perhatian suatu peneliti. Dalam peneliti ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu variabel bebas: bola modifikasi dan bola konvensional, variabel terikat: menggiring bola

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMAN 13 Bandar Lampung

2. Waktu Penelitian

Lama waktu penelitian yang dilakukan dalam penelitian enam belas kali pertemuan, pada tanggal 24 juni-01 Agustus 2019.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola SMAN 13 Bandar Lampung, berjumlah 30 orang. Penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada dalam populasi untuk diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan dan kesimpulan berlaku untuk seluruh populasi. Dari populasi 30 orang pemain dipilih 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*)

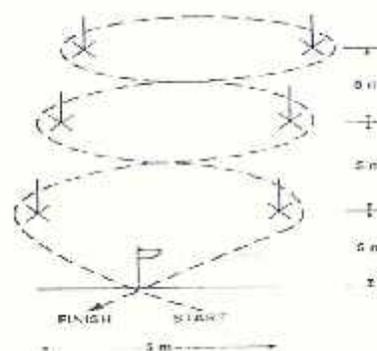
Instrumen Penelitian

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2014: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

Dalam penelitian ini instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut : melakukan tes *dribbling* / tes

kemampuan menggiring bola. Untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah stopwatch.

Untuk kebutuhan data penelitian tes yang akan dilaksanakan menggunakan pedoman tes menurut (Nurhasan 2007: 212). Hal ini dengan pertimbangan bahwa tes ini lebih dikhususkan untuk mengukur kemampuan siswa dalam penguasaan kemampuan menggiring bola (*dribbling*)



Gambar 4. Instrumen *Dribbling* Tes Kemampuan Menggiring Bola
Sumber: (Nurhasan, 2007: 212).

Tektik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengujian hipotesis maka perlu dilakukan uji prasyarat, menjelaskan pengujian dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik.

Uji Prasyarat Analisis menggunakan perhitungan uji normalitas, penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan spss.20.

Uji Hipotesis untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu

untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (X1,X2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut (Sugiyono 2015: 272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat rumus t-test yang digunakan untuk pengujian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penelitian ini pada tanggal 24 juni- 01 Agustus 2019.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Statisik	Tes Awal Bola Modifikasi	Tes Awal Bola Konvensional	Tes Akhir Bola Modifikasi	Tes Akhir Bola Konvensional
N	10	10	10	10
Rata-rata	27,3	26,3	25	24,1
SD	6,325434	5,755191	3.59010987	3.665151202
Varians	40.0111	33.1222	12.8888889	13.4333333

Tujuan penelitian dapat dicapai dengan pengumpulan data dari masing-masing variabel penelitian, data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas bola modifikasi dan bola konvensional, dan satu variabel terikat yaitu keterampilan menggiring bola, data yang diperoleh dari variabel tersebut kemudian dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran.

Dari data di atas di dapatkan Nilai rata-rata tes awal bola modifikasi sebesar 27,3 dan bola konvensional sebesar 26,3 kemudian nilai tes awal standar deviasi bola modifikasi sebesar 6,325434 dan bola konvensional sebesar 5,755191 kemudian nilai varians bola modifikasi

sebesar 40.01111 dan bola konvensional sebesar 33.12222

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Bola modifikasi	0.261 > 0.05	Normal
Bola konvensional	0.014 > 0.05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan bola modifikasi terhadap hasil menggiring bola pada ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung
2. Ada pengaruh latihan menggunakan bola konvensional terhadap hasil menggiring bola pada ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung
3. Latihan menggiring bola menggunakan bola konvensional lebih baik dibandingkan latihan menggiring bola menggunakan bola modifikasi

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Depdiknas
- Dinata M. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta (ID): Cerdas Jaya
- Dinata, M. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepak Bola*. Bandar Lampung : Cerdas Daya.
- Mielke, D. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka.
- Mulyasa. 2014. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tarigan H. 2019. *Belajar Gerak & Aktivitas Ritmik Anak-Anak*. Lampung. Hamim Group.
- Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tentang system keolahragaan. 2005. Jakarta: Depdikbud