
PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 PUDING BESAR KABUPATEN BANGKA

Mutiara Fajar, M.Pd

Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang

e-mail: mutiarafajar89@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga adalah satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras, maupun agama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *Dogging Run* dan Latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan dribble siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Eksperimen. Sumber data penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka yang berjumlah 20 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *independent*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *dogging run* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka dengan nilai sig (2-tailed) 0,012 lebih kecil dari 0,025 .detik tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Shuttle run* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka dengan dengan nilai sig (2-tailed) 0,912 lebih besar dari 0,025. Terdapat perbedaan signifikan antara latihan *Dogging Run* dan latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka

Kata kunci : Pengaruh metode latihan, *Dogging Run*, *Shuttle Run*, Kemampuan *dribble* bola

ABSTRACT

The problem in this study is the students' dribble ability of extracurricular football at SMA Negeri 1 Puding Besar is still very slow.

The purpose of this study was to find out which exercises were better between Dogging Run exercises and Shuttle Run Exercises on students' dribble abilities. Extracurricular at SMA 1 Puding Besar Bangka Regency. The research method used is the Experimental research method. The data source of this research is 20 extracurricular football soccer extracurricular members of the Puding Besar High School in Bangka Regency. The data analysis technique in this study used an independent test.

The results of this study indicate that there is a significant effect of dogging run training on increasing the dribbling skills of extracurricular students at the 1 Puding Besar High School in Bangka Regency with a mean pretest of 11.96 seconds, posttest 10.66 seconds with a sig (2-tailed) value of 0.012 smaller than 0.025 seconds there was no significant effect of Shuttle run training on increasing ball dribbling skills of extracurricular students at SMA 1 Puding Besar Bangka Regency with mean pretest 12.88 seconds, post 13.00 seconds with sig (2-tailed) value 0.912 greater from 0.025. There was a significant difference between Dogging Run training and Shuttle Run training on improving ball dribbling skills in extracurricular students at SMA 1 Big Puding, Bangka Regency

Keywords: Dogging Run Training, Shuttle Run, Ball dribble ability

1. PENDAHULUAN

Menurut Feri Kurniawan (2011:3) Olahraga adalah satu-satunya kegiatan yang mampu menyatukan semua komponen bangsa tanpa memandang suku, ras, maupun agama. Olahraga juga merupakan alat diplomasi yang paling efektif dalam hubungan bangsa-bangsa di dunia. Dalam olahraga banyak dikenal berbagai macam cabang olahraga dan salah satunya adalah sepak bola.

Menurut Mikanda Rahmani (2014:99) Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga dimainkan 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat

luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan jaring. 11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri 10 pemain ditengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas menjaga

gawangnya dari serangan lawan, Sebagai mana amanat Undang-Undang No. 3 tahun 2015 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21, ayat 3 dan 4 menyatakan bahwa : Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Pembinaan

dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbaris pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2016:V) sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahun-nya. Untuk memberi bayangan tentang popularitas sepak bola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan brasil mengalahkan italia pada final World Cup 1994. Sepak bola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya.

Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Sebagai ibarat jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Dikenal sebagai "bola laki" hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan Joseph A. Luxbacher (2016:1).

Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan dua tim, yang masing-masing beranggota sebelas orang Menurut Feri Kurniawan (2011:49). Sepak bola mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke 2-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Ketika itu sepak bola telah dimainkan oleh prajurit China,

Namun sejarah sepak bola di indonesia pertama kali diperkenalkan oleh belanda sewaktu jaman penjajahan, Ketika itu permainan sepak bola menjadi sebuah kelompok bergengsi yang tidak begitu saja dimainkan oleh sembarangan orang.

Sepak bola moderen memeng dilahirkan di Inggris (meski sempat Prancis juga mengklaim diri sebagai negara tepat dilahirkannya sepak bola moderen). Terlebih bola yang di gunakannya, konon, merupakan kepala prajurit perang musuh, Makanya tak heran sepak bola ketika itu kemudian dilarang oleh pemerintahan inggris, Kini sepak bola menjadi sebuah olahraga yang mendunia hingga keberadaanya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang menggilai sebuah klup atau negara, bahkan timnas Indonesia pun begitu digandrungi. Permainan sepak bola di indonesia juga berkembang pesat. Ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak Bola Seleruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo.

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia dan paling terkenal di seluruh dunia, dimainkan dua tim, yang masing-masing beranggota sebelas orang dan olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan jaring. Prestasi cabang olahraga sepak bola dibangka saat ini masih sangat kurang dibandingkan kabupaten-kabupaten yang ada di Bangka Belitung. Salah satu

penyebabnya adalah kurangnya pembinaan usia dini sehingga menyebabkan bibit-bibit pemain sepak bola dibangka kemampuannya dalam bermain sepak bola kurang maksimal. Ketika PORPROV IV di Bangka tepatnya di Sungai Liat pada tahun 2015, SMA Negeri 1 Puding Besar hanya mampu meraih mendali perunggu, Hasil diraih tersebut mungkin terkendala kurang maksimalnya waktu latihan, sehingga hanya meraih mendali perunggu pada cabang sepak bola.

SMA Negeri 1 Puding Besar merupakan SMA yang masuk dalam kategori maju dalam hal sarana dan prasarana dan kualitas pendidikan, yang berlokasi di Jalan Raya Sungai Liat. Sarana dan prasarana olahraga yang digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah lapangan futsal, lapangan basket, lapangan bola voli, lapangan sepak bola dan lapangan tenis meja, SMA Negeri 1 Puding Besar sekolah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler sudah berjalan dengan baik termasuk kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Kegiatan ekstrakurikuler sepak bola dibina oleh seorang guru PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Proses kegiatan ekstrakurikuler sepak bola telah dilaksanakan namun belum menunjukkan hasil yang begitu maksimal, Terlihat dengan adanya siswa yang belum mampu menguasai teknik *Dribble* bola yang baik dan benar. Hal-hal yang sering terjadi pada saat *Dribble* bola adalah mudahnya lawan merebut bola pada saat melakukan *Dribble* bola, Maka dari ini peneliti berminat mengadakan penelitian yang berjudul " Pengaruh metode latihan

terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka, penelitian ini terdiri atas 3 variabel yaitu : latihan (X1) *Dogging Run*,(X2) latihan *Shuttle Run* dan (Y) kemampuan *Dribble* siswa.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan peneliti mengamati siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka. Di saat peneliti melihat siswa latihan di lapangan, pada saat siswa melakukan *dribble* masih terlihat lambat dan beberapa kesalahan yang sering dilakukan, Pada saat siswa melakukan permainan sampai akhir, *dribble* yang berhasil hanya setengah dari *dribble* keseluruhan yang dilakukan. Kesalahan yang sering dilakukan seperti pada saat *dribble* masih lambat, kaki tumpuan yang terlalu jauh dengan bola, dan perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat.

Di dalam permainan sepak bola teknik *dribble* termasuk teknik dasar dari sepak bola. Tanpa keterampilan *dribble* yang baik permainan tidak dapat berjalan dengan baik, Keterampilan *dribble* siswa yang bagus tidak hanya karena keterampilan teknik saja yang baik, namun keterampilan taktik dan mental yang baik akan semakin menyempurnakan keterampilan *dribble* siswa, Maka dari itu, di perlukan metode yang tepat. Menurut Jhoseph Luxbacher (2016:47) penggiringan bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintas lawan atau maju ke ruangan terbuka.

Prestasi cabang olahraga sepak bola dibangka saat ini masih sangat kurang dibandingkan kabupaten-kabupaten yang ada di Bangka Belitung. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pembinaan usia dini sehingga menyebabkab bibit-bibit pemain sepak bola dibangka kemampuannya dalam bermain sepak bola kurang maksimal. Ketika PORPROV IV di Bangka tepatnya di Sungai Liat pada tahun 2015, SMA Negeri 1 Puding Besar hanya mampu meraih mendali perunggu, Hasil diraih tersebut mungkin terkendala kurangn maksimalnya waktu latihan, sehingga hanya meraih mendali perunggu pada cabang sepak bola.

METODE PENELITIAN

Metode disini menjelaskan tentang metode apa yang digunakan dalam penelitian. Metode ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan Sugiyono,(2017:72).

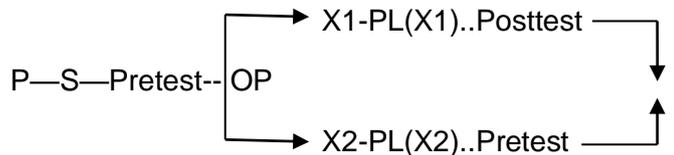
2.1 Hipotesis

hipotesis merupakan jawaban sementara terdapat rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif Sugiyono,(2017:63). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah hipotesis assosiatif yaitu jawaban sementara terdapat rumusan masalah assosiatif, yaitu menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih.

1. Ada pengaruh latihan *Dogging Run* terhadap kemampuan *Dribble* bola.
2. Ada pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan *Dribble* bola.
3. Adakah perbedaan latihan *Dogging Run* dan latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan *Dribble* bola.

2.2 Disain Penelitian

Adapun tahapan dalam penelitian ini adalah” desain pre-test dan pos-test group desigh”(Arikunto).



Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pretest: Tes awal kemampuan
- OP : Ordinal Pairing
- X1 : Kelompok Experimen A (Latihan *Dogging Run*)
- X2 : Kelompok Experimen B (Latihan *Shuttle Run*)
- PL(X1): Perlakuan Latihan *Dogging Run*
- PL(X2): Perlakuan Latihan *Shuttle Run*
- Posttes : tes akhir kemampuan
- T : Perbedaan Hasil kedua Kelompok Latihan

Definisi Operasional Variabel

Untuk memudahkan pemahaman terdapat variabel-variabel dalam penenlitan ini adalah :

1. Variabel bebas (X_1) latihan *Dogging Run* bertujuan mengukur kemampuan merubah arah *Dribble* seseorang.

2. Variabel bebas (X₂) Latihan *Shuttle Run* bertujuan untuk mengukur kelincahan kaki seseorang saat *Dribble*.
3. Variabel terikat (Y) *Dribble* bola adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruangan terbuka.
- 4.

2.3 Tehnik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *independent t-test*. Sebelum data dianalisis, akan terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat data yaitu: uji normalitas dan uji homogenitas.

3. HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Menurut Kesumawati dan Aridanu (2018:69) uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai pada penelitian ini yakni uji *kolmogorof-smirnov* dengan menggunakan software SPSS 23.

2. Uji Homogenitas Varians

Menurut Basrowi et al (2007, dikutip dalam kesumawati dan aridanu, 2018:80) homogenitas merupakan suatu ukuran yang dapat digunakan untuk menentukan keragaman suatu data. Uji homogenitas yang dipakai pada penelitian ini yakni uji *levene* dengan menggunakan software SPSS 23.

A. Uji t

Menurut Muhson (2012, dikutip dalam Kesumawati dan Aridanu, 2018:107) menyatakan bahwa uji *independent Sampel T-Test* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata kelompok yang saling bebas. Uji t pada penelitian ini menggunakan software SPSS 23.

B. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pengujian hipotesis ini adalah H_0 diterima jika $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ dan tolak H_0 untuk harga-harga lain. Derajat kebebasan untuk distribusi t adalah $n_1 + n_2 - 2$ dengan taraf signifikan 5% di uji melalui dua pihak.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan data dan analisis penelitian, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa:

Terdapat perbedaan signifikan antara latihan *Dogging Run* dan latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Puding Besar Kabupaten Bangka. diperoleh bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikan lebih kecil dari 0,025.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Ismaryati, 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT UNS.
- Kadir, 2015. *Statistik Terapan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Kesumawati, Nila. 2018. *Statistika Parametrik Penelitian Pendidikan*. Palembang.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku pintar olahraga*. Jakarta: Laskar Akasarah.

Kurniawan, Febi, Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung : Alfabeta.

Luxbacher, Joseph A. 2016. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas

Santoso, Ragir, Dinar. *Pengaruh latihan shuttle run dan nebraksa agility drill terhadap kelincahan pada pemain sepak bola di pusat latihan sepak bola salatiga*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sugiyono. 2017. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung : Alfabet.

Tim Penyusun, 2018/2019. *Pedoman penulisan skripsi*. Palembang : Universitas PGRI Palembang.

Widiastuti. 2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

www.Penjasorkes.com/2017/09/3-teknik-dasar-menggiring-bola.html

Yulianto, Miming. *Pengaruh efektifitas latihan lari zig-zag dan bolak-balik terhadap kelincahan ditinjau dari kecepatan lari 30 meter*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.