

APLIKASI VARIASI LATIHAN *DRILL GAMES* DALAM PENINGKATAN DAYA TAHAN DAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA**Lalu Hulfian**

Dosen Prodi Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Mataram

Laluhulfian@ikipmataram.ac.id

Abstract: Dribbling is one of the most important skill factors to be mastered by a player in order to play well. With good herding skills, the team will be more in control of the game, the game tactics will go well, the player easily creates scoring opportunities, and players will have high confidence in the game. Thus, critical success factors in the form of techniques, tactics and mental can be achieved. Many training methods that can be used to train dribbling skills. One of them is drill games. Drill games is a method of training in the form of a game that is done repeatedly so that the response becomes very strong and not easy to forget and to happen otomasisi movement with the aim to strengthen an association or refine a skill to become permanent. Because this exercise is done repeatedly and in the form of games, then the fourth factor to achieve the achievement of physical condition of endurance can also increase. This research uses quasi-experimental method because the selection of saampel using population study technique is taking all the population into sample because the population number is relatively small. The research design used was Non Randomized control group pre test post test design. Sample 18 was divided into 2 groups, ie 9 samples to the control group and 9 samples into treatments. The tests performed are a bleep test for endurance and dribbling tests. From the calculation of the analysis obtained normal and homogeneous distribution tests. From the data analysis using t test statistic, the result of the treatment group for t resilience is 3.265 and for t counting skill is 5,040. When compared with t table at 5% significant level $N = 9$ equal to 1.860 then $t_{count} > t_{table}$ so H_0 is rejected and H_1 accepted which means there is increasing endurance and dribbling skill in soccer game at student of SSB Montong Gading. The conclusion of this study is that drill games drill programs have a significant effect on endurance and dribbling skills and there are different influences from both groups where the dribbling skills experience greater improvement

Keywords: drill games, endurance ,, dribbling skills

Abstrak: Menggiring bola merupakan salah satu faktor keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik. Dengan kemampuan menggiring yang baik, maka tim akan lebih menguasai permainan, taktik permainan akan berjalan dengan baik, pemain dengan mudah menciptakan peluang mencetak gol, dan pemain akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam bermain. Dengan demikian, faktor penentu keberhasilan berupa teknik, taktik dan mental dapat diraih. Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk melatih keterampilan menggiring bola. Salah satunya adalah *drill games*. *Drill games* adalah suatu metode latihan berupa permainan yang dilakukan secara berulang-ulang supaya respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan dan agar terjadi otomasisi gerakan dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Oleh karena latihan ini dilakukan dengan berulang-ulang dan berupa permainan, maka faktor ke empat untuk mencapai prestasi yaitu kondisi fisik berupa daya tahan juga bisa meningkat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu karena pemilihan saampel menggunakan teknik studi populasi yaitu mengambil semua populasi menjadi sampel karena jumlah populasi relatif sedikit. Desain penelitian yang digunakan adalah *Non Randomized control group pre test post test design*. Sampel 18 tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 9 sampel menjadi kelompok kontrol dan 9

sampel menjadi kelompok treatment. Tes yang dilakukan adalah tes bleep untuk daya tahan dan tes menggiring bola. Dari perhitungan analisis didapatkan data berdistribusi normal dan homogen. Dari analisis data menggunakan statistik uji t diperoleh hasil pada kelompok treatment untuk daya tahan t hitung sebesar 3,265 dan untuk keterampilan menggiring bola t hitung sebesar 5,040. Jika dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% N=9 sebesar 1,860 maka t hitung > t tabel sehingga H₀ ditolak dan H₁ diterima yang berarti ada peningkatan daya tahan dan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSb Montong Gading. Simpulan dari penelitian ini adalah program latihan drill games memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan dan keterampilan menggiring bola dan ada perbedaan pengaruh dari kedua kelompok dimana keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan yang lebih besar

Kata Kunci : *drill games*, *daya tahan*, *keterampilan menggiring bola*

PENDAHULUAN

Dalam setiap olahraga, penguasaan teknik, taktik, fisik dan mental merupakan faktor penentu meraih prestasi (Harsono, 2001). Begitu juga halnya dengan permainan sepak bola, keempat komponen tersebut menunjang untuk mendapatkan prestasi.

Menggiring bola merupakan salah satu faktor keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik. Dengan kemampuan menggiring yang baik, maka tim akan lebih menguasai permainan, taktik permainan akan berjalan dengan baik, pemain dengan mudah menciptakan peluang mencetak gol, dan pemain akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam bermain. Dengan demikian, faktor penentu keberhasilan berupa teknik, taktik dan mental dapat diraih.

Banyak metode latihan yang bisa digunakan untuk melatih keterampilan menggiring bola. Salah satunya adalah *drill games*. *Drill games* adalah suatu metode latihan berupa permainan yang dilakukan secara berulang-ulang supaya respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan dan agar terjadi otomatisasi gerakan dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Oleh karena latihan ini dilakukan dengan berulang-ulang dan berupa permainan, maka faktor keempat untuk mencapai prestasi yaitu

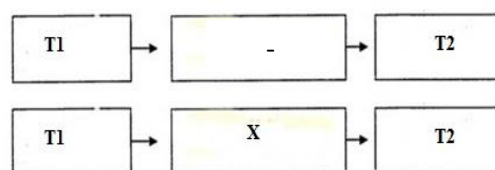
kondisi fisik berupa daya tahan juga bisa meningkat.

Menyikapi permasalahan di atas, peneliti sangat tertarik merumuskan dalam sebuah judul aplikasi variasi latihan *drill games* dalam peningkatan daya tahan dan keterampilan menggiring bola pada pemain SSb Montong Gading tahun 2016

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yaitu variasi latihan *drill games* terhadap peningkatan daya tahan dan keterampilan menggiring bola.

Desain penelitian yang digunakan adalah "*Non randomized control group pre test post test design*". Adapun gambar desain penelitiannya sebagai berikut.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

- T1 : Tes awal daya tahan dan menggiring bola
- : kelompok kontrol
- X : Latihan *drill games*
- T2 : Tes akhir daya tahan dan menggiring bola

Lokasi dan Tempat Penelitian

Penelitian ini berlokasi di mataram dengan mengambil sampel usia 13 – 15 tahun yang berjumlah 18 orang pada SSB Montong Gading sehingga teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi

Tahap Penelitian

1. Pre test

Pada tahap ini, sampel melakukan tes awal berupa tes daya tahan dengan menggunakan *instrument multistage fitness test (MFT)* dan tes keterampilan menggiring bola menggunakan instrument tes yang sudah disediakan.

2. Treatment

Pada tahap perlakuan ini, sampel melakukan variasi latihan *drill games* selama 8 minggu menggunakan program latihan dengan durasi, volume dan intensitas yang sudah ditentukan

3. Post test

Pada tahap terakhir ini, sampel kembali melakukan tes yaitu tes akhir berupa tes daya tahan dengan menggunakan *instrument multistage fitness test (MFT)* dan tes keterampilan menggiring bola menggunakan instrument tes yang sudah disediakan. Hal ini untuk melihat perbedaan yang ditimbulkan selama latihan.

Teknik Pengumpulan dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes perbuatan, yaitu mencari data daya tahan menggunakan *multiple stage fitness* atau sering disebut tes *bleep* dan mencari data keterampilan menggiring bola menggunakan tes *dribbling*

Sesuai dengan hipotesis dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik yang digunakan adalah uji-t dengan taraf signifikansi 5 %

HASIL PENELITIAN

Ada Pengaruh Latihan *Drill Games* terhadap Daya Tahan

Langkah-langkah melakukan analisis sebagai berikut:

- a. Hipotesis yang diajukan:
 - 1) $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak ada peningkatan)
 - 2) $H_1: \mu_2 > \mu_1$ (ada peningkatan)
- b. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis:
 - 1) Jika nilai t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima, H_1 ditolak berarti tidak ada peningkatan.
 - 2) Jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, H_1 diterima berarti tidak ada peningkatan
- c. Hasil analisis menunjukkan t hitung sebesar $3,265 >$ t tabel $1,860$ pada taraf signifikan 5% $N = 9$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan daya tahan pada siswa SSB Montoong Gading akibat latihan *drill games*

Ada Pengaruh Latihan *Drill Games* terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Langkah-langkah melakukan analisis sebagai berikut:

- a. Hipotesis yang diajukan:
 - 1) $H_0: \mu_1 = \mu_2$ (tidak ada peningkatan)
 - 2) $H_1: \mu_2 > \mu_1$ (ada peningkatan)
- b. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis:
 - 1) Jika nilai t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima, H_1 ditolak berarti tidak ada peningkatan.
 - 2) Jika nilai t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak, H_1 diterima berarti tidak ada peningkatan
- c. Hasil analisis menunjukkan t hitung sebesar $5,040 >$ t tabel $1,860$ pada taraf signifikan 5% $N = 9$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan ada peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Montoong Gading akibat latihan *drill games*.

Perbedaan Pengaruh Daya tahan dengan Keterampilan Menggiring Bola

Langkah-langkah melakukan analisis sebagai berikut:

- a. Hipotesis yang diajukan:

- 1) $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (tidak ada peningkatan)
 - 2) $H_1 : \mu_2 > \mu_1$ (ada peningkatan)
- b. Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis:
- 1) Jika nilai t hitung $< t$ tabel, maka H_0 diterima, H_1 ditolak berarti tidak ada peningkatan.
 - 2) Jika nilai t hitung $> t$ tabel, maka H_0 ditolak, H_1 diterima berarti ada peningkatan.
- c. Hasil analisis menunjukkan t hitung sebesar $3,369 > t$ tabel $1,860$ pada taraf signifikan 5% $N = 9$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan peningkatan antara daya tahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Montong Gading akibat latihan *drill games*.

PEMBAHASAN

Ada Pengaruh Latihan *Drill Games* terhadap Daya Tahan

Hasil penelitian dari latihan *drill games* yang dilakukan selama 2 bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu didapatkan uji t sebesar $3,265$. Hal ini membuktikan bahwa aplikasi latihan *drill games* yang dilakukan dengan teratur dan program latihan yang sesuai dengan aturan. Ini sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan kondisi fisik akan mengalami peningkatan jika melakukan latihan secara berkesinambungan dengan frekuensi 3 kali seminggu, durasi 8 minggu. Sebaliknya, jika tidak melakukan latihan minimal selama 4 minggu, maka kondisi fisik mengalami penurunan sesuai dengan prinsip *reversibility*. Peningkatan daya tahan disebabkan adanya adaptasi sistem kerja jantung terhadap latihan yang dilakukan secara *continue*.

Ada Pengaruh Latihan *Drill Games* terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Hasil penelitian dari latihan *drill games* yang dilakukan selama 2 bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu didapatkan uji t sebesar $5,040$. Hal ini berarti ada peningkatan keterampilan

menggiring bola yang diakibatkan oleh latihan. Peningkatan ini sesuai dengan pendapat ahli dan prinsip latihan yaitu prinsip spesifik, bahwa latihan yang menyerupai dengan keterampilan yang ingin dicapai akan mengalami peningkatan yang signifikan,

Perbedaan Pengaruh Daya tahan dengan Keterampilan Menggiring

Hasil analisis uji t dari kedua variabel menunjukkan bahwa t hitung sebesar $3,369 > t$ tabel $1,860$. hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara peningkatan daya tahan dan keterampilan menggiring bola dari latihan *drill games* yang dilakukan selama 2 bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggu. Hal ini sesuai karena program latihan *drill games* ini memang ditujukan untuk peningkatan keterampilan menggiring bola sedangkan kondisi fisik mengalami peningkatan karena program latihan yang berkelanjutan dan dursai serta frekuensi yang sesuai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data didapat kesimpulan bahwa:

1. Terdapat peningkatan daya tahan akibat latihan *drill games*.
2. Terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola akibat latihan *drill games*.
3. Terdapat perbedaan antara peningkatan daya tahan dengan keterampilan menggiring bola akibat latihan *drill games* dimana keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan yang lebih besar.

SARAN

1. Untuk meningkatkan kemampuan anaerobik dan aerobik secara serempak disarankan menggunakan latihan *drill games*.
2. Aplikasi *drill games* sesuai dengan karakteristik keterampilan yang dilatih dapat meningkat secara signifikan. Oleh karena itu, disarankan melakukan penelitian dengan bentuk *drill games* yang berbeda
3. Jika seorang pelatih memberikan program latihan, tentunya harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan karakteristik dan tingkatan kemampuan dari atlet tersebut terutama dalam penyusunan program latihan berupa set dan repetisi agar tercapai hasil yang maksimal dan bukan *overtraining*.
4. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak, kontrol yang lebih ketat dengan di asramakan agar kesimpulan yang didapat bisa lebih luas

DAFTAR PUSTAKA

- Gifford, C. 2007. *Keterampilan Sepak Bola*. Citra adi Parama. Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. KONI Pusat. Pusat pendidikan dan Penataran. Jakarta.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Pelatihan, Edisi Kedua*. Bandung.
- Kemendikpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Kemendikpora. Jakarta.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan dasar andal sepakbola remaja*. Mancanan Jaya Cemerlang. Klaten
- Kurniawan, A. 2011. *SPSS: Serba-Serbi Analisis Statistic dengan Cepat dan Mudah*. Jasakom. Jakarta.
- Kusnanik, N.W. dkk., 2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. UNESA University Press. Surabaya.
- Hulfian, Lalu. 2014. *Kondisi Fisik dan Tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: LPP Mandala
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Human Kinetic. Bandung
- Nala N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program PascaSarjana Program Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana. Denpasar.
- Nurhasan. 2011. *Tips Menjaga Kebugaran Jasmani*. Abil Pustaka. Gresik.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. PSSI. Jakarta