

PENGARUH MEDIA LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA

Fadli Ihsan, Ahmad Atiq, Y. Touvan Juni Samodra
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: ffadli677@yahoo.com

Abstract

This study aims to improve the ability of dribbling in football extracurricular students. The problems that occur in the first dribbling field always widen. Second, touch the foot on the ball too far. The three eyes always go down. Fourth, the position of the body is not parallel when dribbling the ball. Fifth, speed in dribbling is still lacking. Students perform techniques in their own style, do not follow the instructions of the trainer and students feel bored with the training methods not yet using tools to improve their dribbling skills. This problem results in a lack of students' dribbling skills. The form of research used was an experiment using an exercise media audio visual video games training dribbling. The research subjects were 20 participants from Aliya Negeri 1 Pontianak Madrasah 1 Pontianak soccer extracurricular participants. The results of the pretest and posttest dribbling ability are soccer participants in the pretest (68.4), while the posttest is (79.25) and the accumulation of both is the average (79.25) the lowest value (54) the highest value (100) the Standard Deviation (10.20). Data Normality Test Results with the Sig pretest values declared normal. Results Homogeneity of data is declared homogeneous. T Test results are $0.05 > 0.00$ then H_0 is rejected. Based on the results of hypothesis testing, normality test, homogeneity test and discussion, it was concluded that the application of dribbling video games training media had a significant effect on improving soccer dribbling techniques

Keywords: Media, Training, Football and Dribbling Skills.

PENDAHULUAN.

Sepak bola adalah permainan yang menggunakan kaki, dan dimainkan oleh setiap regu yang sangat praktis dimainkan, dimanapun, dan kapanpun. Menurut Agus Salim (2007:10) sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Karena sifat permainan ini sangat praktis, menyebabkan permainan sepak bola mudah diterima oleh masyarakat dunia. Permainan ini diminati tidak hanya dikalangan dewasa melainkan juga dikalangan anak-anak, remaja dan khususnya pria. Tidak jarang pula wanita juga menggeluti permainan ini sebagai hobi, profesi, maupun cabang olahraga ahli.

Sepak bola dimainkan oleh dua tim, dimana setiap tim beranggota sebelas pemain yang terbagi di posisi penyerang, pemain

tengah, pemain bertahan, dan penjaga gawang. Masing-masing tim harus mencetak *score* dengan cara menendang bola tersebut ke gawang yang berada di tiap tim, agar dapat menciptakan *score* atau gol, pemain harus memiliki keterampilan teknik sepak bola, teknik sepak bola berbagai macam yaitu *dribbling*, *heading*, *shooting*, dan *passing*, dari berbagai teknik sepak bola, penulis berminat meningkatkan teknik *dribbling*. Dibawah ini terdapat beberapa penelitian mengapa teknik *dribbling* wajib di teliti.

Menurut Hari Prijanto dalam penelitiannya tahun (2014) yang dimana permasalahan yang terjadi ialah di SDN Gundih 1/81 Surabaya telah melaksanakan pembelajaran an *dribbling* sepak bola namun belum mencapai hasil yang optimal. Jadi,

setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar terlebih dahulu, dan kesebelasan tanpa didukung kerja sama yang baik maka team tersebut mudah gagal. Menurut Andri Setiawan dalam penelitiannya tahun (2013) masalah yang terjadi dalam penelitian ini adalah jika dalam permainan sepak bola tidak bisa *dribbling* maka permainan pun akan terhambat bahkan cenderung tidak dapat berjalan. Dari pernyataan penelitian di atas bahwa *dribbling* sangatlah penting dalam permainan sepak bola, dan ini harus dilatih terus menerus untuk mendukung berjalannya permainan dalam sebuah tim. Dengan memiliki teknik dasar yang baik, pemain akan dapat melindungi bola dari serangan lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Di sekolah Madrasah Aliya Negeri 1 Pontianak kegiatan ini baru dibentuk pada tahun 2016, tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan teknik dasar siswa yang hobi dengan sepak bola. Permasalahan yang dialami oleh peserta yaitu teknik dasar *dribbling*, *Dribbling* adalah ketika membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan pemain bertahan menurut Clive Gifford (2007:20).

Peneliti memperoleh data permasalahan dengan melakukan *survey* saat ekstrakurikuler sepak bola Madrasah Aliya Negeri 1, masalah terjadi di lapangan ialah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola hampir semua mengalami permasalahan *dribbling*, dimana bola yang di *dribbling* selalu melebar, sentuhan kaki pada bola terlalu jauh, pandangan mata selalu kebawah, posisi badan tidak sejajar pada saat mendribbling bola, kecepatan dalam *dribbling* masih kurang. Materi yang diberikan pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler peserta melakukan teknik dengan gayanya masing-masing, tidak mengikuti instruksi pelatih dan peserta merasa jenuh dengan metode, seperti metode drill yang diberikan karna kurangnya variasi latihan yang diberikan pelatih, maksud tujuan pelatih belum dapat tersampaikan dan dalam latihan belum menggunakan alat bantu untuk meningkatkan teknik dasar *dribbling*. Masalah ini mengakibatkan masih kurangnya kemampuan *dribbling* yang di kuasi oleh peserta.

Permasalahan di atas, peneliti menerapkan media latihan dimana media tersebut menggunakan media video games. *Video game* adalah media berbasis *video* permainan yang berbentuk animasi dengan grafik hampir sempurna. *Game* yang biasanya di mata orang tua lebih sering dianggap membuat masalah pendidikan anak. Di penelitian ini peneliti akan mengubah persepsi tersebut dengan mengubah *video game* menjadi media pembelajaran, Jika menghubungkan dunia pendidikan, game ini bisa dijadikan salah satu media pembelajaran yang masuk dalam ranah media *audio visual*.

Dengan media *video game* sebagai media panduan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepak bola dan dapat menarik minat bakat siswa untuk mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Media ini berdampak baik dan berjalan dengan semangat serta kemampuan *dribbling* dapat ditingkatkan lebih baik lagi. Harapan lain dapat mengembangkan teknik melatih dalam sepak bola tidak hanya bertumpu dengan buku dan metode yang telah lama ada, tapi juga menggunakan teknologi sebagai alat bantu menerapkan metode dalam penelitian sepak bola. Karna diharapkan dengan media juga dapat menarik minat bakat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler khususnya sepak bola.

Di harapkan dari metode yang akan diterapkan peserta lebih semangat dalam latihan dan dapat lebih meningkat kemampuan *dribbling* lebih baik lagi dari sebelumnya

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2016:107) metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Penelitian eksperimen dalam penelitian ini ialah bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan media latihan terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*), desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-*

Posttest design, Sugiyono (2016:110) sebagai

berikut

:

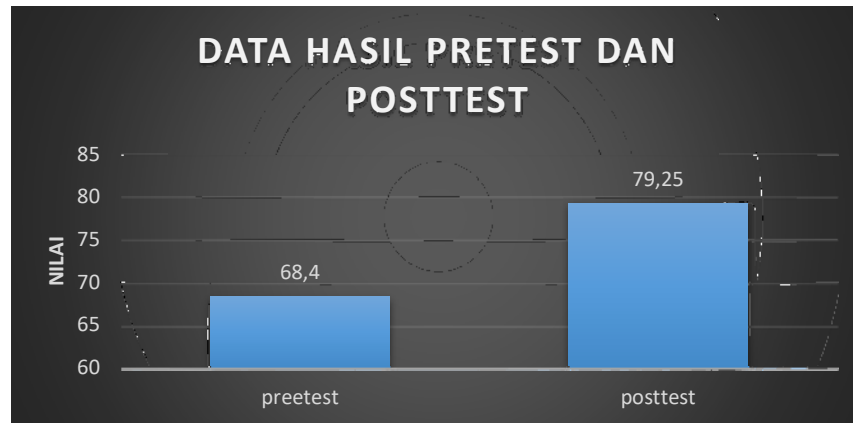
Tabel 1. One Group Design Pretest-Posttest Design

Kelas	Pretest	Perlakuan	Posttest
A	O ₁	X	O ₂

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Untan dan Ujung Pandang Pontianak. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama 4 minggu dengan 14 kali pertemuan dengan 2 kali pertemuan tes awal dan tes akhir dan 12 kali pemberian latihan. Pemberian latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu. Latihan dilakukan pada hari Kamis, Sabtu, dan Minggu. Pada pukul 15:00 – 17:00

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Hasil

Persentase adanya peningkatan kemampuan *dribbling* yang dimana pada tes awal (pretest) (68.4) sedangkan tes akhir (posttest) (79.25) dengan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* sepak bola sebesar (10.85) peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari proses pemberian dengan media latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola.



Grafik 1. Histogram Hasil Pretest dan posttest

Adapun hasil dari pretest di atas dapat dilihat bahwa rata-rata (68.4) nilai terendah (54) nilai tertinggi (81) Simpangan Baku (7.79) dan hasil dari posttest dapat dilihat

bahwa rata-rata (79.25) nilai terendah (54) nilai tertinggi (100) Simpangan Baku (10.20).

Tabel 2. Hasil data pretest dan posttest

Keterangan	Pretest	Posttest
jumlah	1368	1585
Simpangan Baku	7.79	10.20
rata-rata	68.4	79.25
nilai terendah	54	54
nilai tertinggi	81	100

Uji Analisis Data
Uji Normalitas Data

Uji Normalitas menggunakan aplikasi SPSS Versi '22 dengan uji Shapiro-Wilk

karena untuk sampel kecil, adapun hipotesis dan tingkat signifikansi dalam uji normalitas data ini sebagai berikut. Signifikansi α 0,05 < nilai sig hitung, maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti distribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	keterangan
Pretest	0,05 < 0,021	Normal
Posttest	0,05 < 1,44	Normal

Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4.1 tersebut dilihat nilai signifikansi pretest dan posttest tiap indikator lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian, dalam penelitian ini pengujian menggunakan aplikasi SPSS Versi '22 dengan

uji Levene, uji ini digunakan karena menganalisis variansi satu arah, adapun hipotesis dan tingkat signifikansi dalam uji normalitas data ini sebagai berikut. Pembahasan merupakan tinjauan mengenai hasil-hasil penelitian dan dikaitkan dengan hasil, teori, penelitian sebelumnya, dan fakta empiris, serta menunjukkan kebaruan temuan. signifikansi α 0,05 < nilai sig hitung, maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti distribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.341	1	38	.563

sebelum dan sesudah di

Perhatikan Tabel 4.2. Karena α 5% = 0,05 < Sig = 0,563, maka H_0 tidak ditolak. Dengan kata lain, asumsi homogenitas variansi dapat dikatakan terpenuhi

Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan Uji T untuk Pre-Post-test untuk mengetahui signifikansi dilihat dari keadaan

kenakannya perlakuan. Berdasarkan uji normalitas dan uji homogenitas sebelumnya telah diketahui bahwa data normal dan homogen, dengan hasil tersebut dilanjutkan dengan Uji T, uji ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi dari perlakuan yang dikenakan pada satu sampel. Adapun hipotesis dan tingkat signifikansi dalam uji T data ini sebagai berikut. signifikansi α 0,05 < nilai sig hitung, maka dapat dikatakan bahwa data mengikuti distribusi normal

Tabel 5. Uji Pretest-Posttest

Variabel	N	Df	t-Table	Signifikansi	Ket
Preetest	20	19			
posttest	20	19	8,,076	0,05 > 0,00	Ho ditolak

Berdasarkan tabel 4.3. Karena $\alpha 5\% = 0,05 > \text{Sig} = 0,000$, maka H_0 ditolak. Dengan kata lain, media latihan mempengaruhi kemampuan *dribbling*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan media latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Pontianak yang signifikan, terdapat peningkatan dari tes awal pretest (68,4) dan posttest (79,25) dengan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar (10,85), tingkat keberhasilan tes juga terjadi pada jumlah yang meningkat (217) rata-rata (10,85) simpangan baku (2,41). Peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari treatment yang diberikan melalui media latihan. Hasil perhitungan uji t-tes dengan menggunakan SPSS Versi 22 untuk peningkatan teknik dasar *dribbling* sepak bola memiliki nilai $\alpha 5\% = 0,05 > \text{Sig} = 0,000$, maka H_0 ditolak, artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari pretest dan posttest karena media latihan mempengaruhi peningkatan kemampuan *dribbling* pada ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Pontianak. Menurut penelitian Farid Aprianova hasil peningkatan dari observasi awal hingga siklus 2 diperoleh 40% pada indikator awalan, 50% indikator pelaksanaan (proses), dan 53,33% indikator follow through. Penelitian selanjutnya yang relevan ialah dari I Made Semarawima Berdasarkan hasil uji nilai $t = 2,095$ dan nilai signifikansinya $= 0,040$. Hasil ini dijadikan dasar dalam mengambil keputusan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dalam taraf signifikansi 5% maka keputusan yang diambil adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai t_{hitung} yang diperoleh menunjukkan lebih besar dari t_{tabel} ($2,095 > 2,00$) dalam taraf signifikansi 5%.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki peserta yaitu *dribbling* dalam *treatment* yang diberikan pada latihan sepak bola menggunakan media latihan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Pontianak. Media latihan yang dimaksud adalah dimana peserta dalam melaksanakan *treatment*, mereka akan dipandu melalui media latihan berupa *video games* dengan alasan sebagai pedoman sebelum melakukan *treatment*, dengan melalui media *video games* mereka mampu memahami apa prosedur yang diberikan oleh pelatih dan teknis cara perlakuan *treatment*. Manfaat dari *treatment* tersebut antara lain 1) Manfaat *video games* sebagai media penyampaian *treatment* 2) manfaat *video games* memberikan edukasi baru dalam metode sepak bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, hasil homogenitas, normalitas data dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa penerapan media latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* Sepak bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di Madrasah Aliyah Negeri 1 Pontianak tahun 2018/2019

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: (1) Bagi pelatih sepak bola, hendaknya memperhatikan kemampuan *dribbling* sangat mendetail karena mempengaruhi keterampilan bermain sepak bola. (2) Bagi atlet sepak bola agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan keterampilan bermain sepak bola. (3) Dalam skripsi ini

masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini. Penelitian ini hanya mengukur ada atau tidaknya pengaruh dari media latihan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola. Di waktu mendatang dapat dilakukan suatu penelitian untuk meneliti sejauh mana arah pengaruh yang diberikan oleh media latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F. (2017). *Metode Drill untuk meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribling) dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola putra zodiac Kabupaten Bojonegorousia 13-15 tahun*. Retrived. Januari 2019. From Jurnal <http://journal2.um.ac.id/index.Php/jko/article/view/908>
- Gifford, C. (2007). *Keterampilan Sepak Bola*, Yogyakarta : PT. Intan Sejati
- Prijanto, H. (2014). *Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif and Learning (CTL) Studi Pada Siswa Kelas V SDN Gundult I/81*. Retrived Oktober 2018. From Jurnal : <http://jurnalmahasiswa.Unesa.ac.id/index.php/jurnal.pendidikanjmani/article/view/9792/9553>.
- Salim, A. (2007). *Buku Pintar Sepak Bola*, Bandung. : Penerbit Jember
- Setiawan, A. (2013). *Korelasi Antara Lari Dengan Kecepatan Dribble Dalam Pembelajaran Sepak Bola Peserta Didik SMK Ittihadil Ikhwan Kabupaten Lamongan Tahun 2012/2013*. Retrived Oktober 2018. From Jurnal : <http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/296>.
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.