



LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA VCD INTRUKSIONAL DAN DEMONSTRASI LANGSUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL LATIHAN SHOOTING KNUCKLEBALL PADA SEPAKBOLA DI LEMBAGA PENDIDIKAN SEPAKBOLA SAMBIREJO TAHUN 2012

Mustofa Isdilajana Putra ✉ Soegiyanto, Said Junaidi

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2013
Disetujui Maret 2013
Dipublikasikan April 2013

Keywords:
Shooting knuckleball;
Media;
VCD

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1). Apakah ada perbedaan latihan menggunakan media VCD intruksional dan demonstrasi langsung terhadap hasil shooting knuckleball pada Lembaga Pendidikan Sepakbola Sambirejo Tahun 2012, 2). Manakah yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan shooting knuckleball. Adapun tujuan penelitian ini adalah: 1). Mengetahui perbedaan latihan menggunakan media VCD Intruksional dan metode Demonstrasi Langsung terhadap hasil Shooting Knuckleball pada lembaga pendidikan sepakbola Sambirejo, 2). Bila ditemukan ada perbedaan pengaruh latihan, maka akan dicari media mana yang lebih baik antara media VCD Intruksional dengan Demonstrasi langsung terhadap hasil shooting Knuckleball pada lembaga pendidikan sepakbola Sambirejo. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua populasi di lembaga pendidikan sepakbola Sambirejo kelompok umur 11-12 tahun sebanyak 16 anak. Sehingga total sample dalam penelitian ini adalah 16 orang.. Metode yang digunakan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan 1) Bahwa Ada perbedaan antara latihan menggunakan media VCD Intruksional dengan media demonstrasi langsung terhadap Shooting Knuckleball, karena pada hasil post – test antara kelompok demonstrasi langsung dengan kelompok VCD dapat diketahui pada $\alpha = 5\%$ dengan $db = 8 - 1 = 7$ diperoleh nilai $t (2,365)$. Karena $t (2,706) > t (2,365)$ maka nilai t berada pada daerah penolakan H_0 , 2) Sedangkan metode latihan menggunakan VCD Intruksional lebih baik dari pada metode latihan menggunakan demonstrasi langsung. Dikarenakan media VCD dapat diputar berulang-ulang dirumah dan diamati baik-baik sehingga lebih berpengaruh terhadap Shooting Knuckleball. Saran yang dapat diberikan, yaitu: 1) Para pelatih disarankan untuk mencoba menggunakan media VCD intruksional sebagai alternatif untuk melatih siswa didiknya, 2) Bagi peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan sample yang lain agar mendapatkan hasil yang berbeda sebagai perbandingan dari hasil penelitian ini.

Abstract

The problem in this study were: 1). Is there a difference in practice using instructional VCD media and live demonstration against the shooting knuckleball on Football Institutions Sambirejo In 2012, 2). Which is more influential in improving knuckleball shooting. The objectives of this study were: 1). Knowing the difference exercises using instructional media and methods VCD Direct demonstration of the results Shooting knuckleball on Sambirejo football institution, 2). If found no differences in the effects of exercise, it will look for the media which is better between VCD instructional media with direct demonstration against the shooting knuckleball on a football institution study Sambirejo. Dalam sampling using total sampling the entire population in the educational institutions of football Sambirejo age 11-12 years as many as 16 children. So the total sample in this study was 16 people .. The method used in this research that used research methods research concluded kuantitatif. Berdasarkan 1) That There's a difference between practice using instructional VCD media with media direct demonstration against Shooting knuckleball, because the results of the post - test between the live demonstration with the VCD can be known at $\alpha = 5\%$ and $db = 8-1 = 7$ obtained value of $t (2,365)$. Since $t (2,706) > t (2,365)$ then the value of t is in the rejection region H_0 , 2) The method of training using instructional VCD is better than the method of exercises using live demonstrations. Because media VCD can be played over and over at home and well observed that more influence Shooting Knuckleball. Saran that can be given, namely: 1) The trainer is encouraged to try to use the media as an alternative instructional VCD to train educate students, 2) For researchers Another is expected to continue this research with other samples in order to get different results for comparison of the results of this study.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Kampus Sekaran Gunung Pati Semarang 50229
Telp.(024) 8508007. Fax. 8508007
Email: fikunnessmg@yahoo.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Melihat perkembangan sepakbola tanah air pada terakhir tahun ini prestasinya semakin merosot. Hal itu disebabkan oleh beberapa faktor yang sangat mendasar, Satu contohnya adalah sistem pembinaan para pemain muda yang tidak ditangani secara profesional, bahkan sistem pembinaan para pemain usia dini belakangan ini sangat ketinggalan jaman. Disisi lain perkembangan ilmu dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan sangat pesat. Kecenderungan para pelatih sekarang ini mereka takut akan perkembangan ilmu dan teknologi, padahal jika para pelatih berani mencoba dan menerapkan perkembangan ilmu dan teknologi dalam setiap aktifitas melatih akan sangat membantu sekali dalam memajukan kemampuan para atlet yang di binanya.

Kecenderungan para pelatih saat melatih para anak didiknya pada umumnya menggunakan cara lama, yaitu dengan langsung berdemonstrasi kepada anak didiknya pada saat pertemuan langsung dilapangan. Padahal jika pelatih mau mencoba untuk menggabungkan cara melatih secara tradisional dengan cara moderen mungkin akan lebih membantu pelatih. Dari sinilah peneliti akan mencoba cara melatih dengan menggabungkan metode pelatihan dengan cara lama atau langsung demonstrasi dengan metode yang berhubungan dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Dengan maksud dan tujuan untuk meningkatkan kemampuan para atlet yang sedang dibina. Peneliti disini akan menuangkan ide, bagaimana jika model pelatihan menggunakan audio visual atau VCD digabungkan dengan model pelatihan secara tradisional, dimaksudkan supaya pelatih dapat meningkatkan kemampuan atlet yang sedang dibinanya. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu cepat, diharapkan kemajuan olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi yang terjadi perkembangan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu pesat tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang baik tim nasional sepakbola Indonesia dikancah Internasional.

Seorang Pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan, bila pemain tersebut telah memiliki empat faktor kelengkapan yaitu ; 1) faktor Genetik atau faktor keturunan, 2) faktor kedisiplinan, 3) faktor latihan, 4) faktor keberuntungan. Dan prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang telah direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara kontinyu serta dengan pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Hal itulah yang menimbulkan banyak pertanyaan, mengapa prestasi sepakbola di Indonesia kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga di cabang lain. Contohnya prestasi olahraga cabang bulu tangkis yang selalu menyumbangkan prestasi terbaik bagi bangsa Indonesia. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang perlu diperhatikan dan membutuhkan pembenahan diberbagai sektor seperti, masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang diatur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, serta didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan. Faktor ini perlu ditangani secara profesional dan membutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompeten khususnya dari PSSI sebagai induk organisasi sepakbola nasional. Dalam hal pembinaan sepakbola di usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga sepakbola.

Begitu banyaknya lembaga pendidikan sepakbola dapat dijadikan modal bagi bangsa Indonesia, untuk merekrut calon atlet sepakbola yang berkualitas. Dari lembaga pendidikan sepakbola, anak-anak di didik berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor terpenting dan yang paling berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh para pemain. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki

oleh setiap pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan Johan Cryuff pemain tersohor asal Belanda berkata, "bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun" (Timo Scheunenmann, 2008 : 23). Teknik dasar sepakbola adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna dimaksudkan agar para pemain dapat melaksanakan taktik permainan dengan mudah, karena pemain tersebut akan mempunyai kepercayaan pada dirinya sendiri yang cukup tinggi di setiap pengolahan bola yang dilakukan, tidak banyak membuang tenaga yang tidak perlu tanpa melakukan banyak kesalahan. Adapun macam teknik – teknik dasar dalam permainan sepakbola, meliputi teknik Dribbling (menggiring), Juggling (menimang bola), Passing (mengoper), Trapping (menghentikan bola), Throw-in (lemparan ke dalam), Heading (menyundul bola), Tricks and Turns (mengecoh dan membalik), Shooting (menembak), Tendangan Chip dan Volley, Bergerak melewati lawan, keterampilan bertahan, Goalkeeping (Penjaga Gawang), Tendangan bola mati, teknik menyerang dan bertahan. (Danny Mielke, 2003 : iv).

Berorientasi pada berbagai teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, teknik shooting (menembak) juga sangat penting digunakan dalam permainan sepakbola yang sebenarnya. Dari sudut pandang penyerangan, tujuan sepakbola adalah melakukan shooting ke gawang, Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan sederetan teknik shooting yang memungkinkan nya untuk melakukan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Selain itu teknik ini sangat berpengaruh dan mempengaruhi sebuah keberhasilan dalam sebuah tim sepakbola dan pada khususnya para pemain sepakbola secara

individual. Seperti contohnya pemain sepakbola terbaik didunia tahun 2008 Cristian Ronaldo, dia mampu menciptakan gol dengan mengandalkan kemampuan shooting nya.

Secara teknis, teknik shooting adalah salah satu metode yang digunakan para pemain sepakbola untuk menciptakan gol, dan secara teoritis teknik tersebut dapat dilakukan dengan bermacam cara dan fariasi teknik shooting. Banyak sekali fariasi yang dapat dilakukan oleh para pemain sepakbola, mulai knuckleball atau shooting menggunakan kaki bagian kura-kura, rate comment (shooting menggunakan kaki bagian dalam) dan masih banyak yang lainnya. Faktor yang mempengaruhi hasil teknik shooting (menembak) adalah perkenaan bola, kekuatan otot tungkai, posisi badan saat melakukan shooting dan menggunakan teknik shooting secara benar.

Pada saat pertandingan sepakbola banyak sekali pemain tersebut melakukan shooting. Saat peneliti mengidentifikasi latihan sepakbola anak - anak usia dini dilembaga pendidikan sepakbola, pada saat melakukan latihan dan pertandingan. Kebiasaan pemain anak usia dini saat melakukan shooting ke arah gawang seringkali lemah dan tidak terarah. Hal itulah yang menjadi penyebab gagalnya terjadinya sebuah peluang dalam menciptakan gol, bahkan jika teknik shooting bisa dioptimalkan akan menjadikan sebuah senjata pamungkas untuk menciptakan gol.

Tujuan umum para pemain sepakbola saat melakukan shooting ke arah gawang yaitu: 1) menciptakan gol dan 2) menjalankan strategi dari pelatih. Akan tetapi pada kenyataan yang terjadi dilapangan sering kali para pemain sepakbola melakukan kesalahan saat melakukan shooting ke arah gawang yaitu : 1) laju bola lemah atau tidak cepat saat melakukan shooting, 2) saat melakukan shooting pemain sering tidak tepat sasaran, 3) bahkan pemain sering melakukan shooting dengan teknik yang salah.

Itulah yang sering dilakukan para pemain sepakbola pada umumnya. Dari situlah para pelatih memikirkan apa yang mesti dilakukan nya agar para pemain nya dapat selalu benar saat melakukan teknik shooting. Salah satu

pertanyaan mendasar yang dipertanyakan dalam masalah ini adalah, apa yang dilakukan oleh pelatih dan atlet dalam mengembangkan bentuk latihan melalui latihan shooting dengan memperhatikan teknik shooting yang benar, pada umumnya yang diberikan pelatih saat latihan teknik shooting dengan menggunakan bola yaitu; 1) latihan beberapa macam teknik shooting secara terus menerus atau berulang-ulang atau kontinyu, 2) latihan teknik shooting dengan memberi rintangan, 3) melatih kemampuan fundamental atau momentum yang tepat saat melakukan shooting kearah gawang.

Dalam macam-macam sesi latihan tersebut, peneliti mengamati perkembangan kemampuan para pemain sepakbola anak - anak di lembaga pendidikan sepakbola usia dini dalam hal melakukan teknik shooting, diantaranya yaitu para pemain masih sering salah melakukan teknik shooting saat melakukan pertandingan sepakbola. Kesalahan yang paling mendasar adalah kesalahan melakukan teknik perkenaan bola dan posisi badan saat melakukan shooting. Peneliti berpendapat bahwa latihan teknik shooting dengan menggunakan bola pada dasarnya harus dilakukan secara benar dan diawasi dengan pelatih yang profesional, serta kemampuan fundamental saat melakukan shooting sangat berperan besar terhadap hasil latihan, felling bola pemain juga harus sering diasah serta kecepatan harus optimal, hal tersebut berhubungan langsung dengan keberhasilan pemain dalam melakukan teknik shooting kearah gawang.

Dari sinilah peneliti memberi masukan atau solusi yang ditawarkan terhadap sang pelatih: 1) memberikan latihan beban saat melakukan shooting, dengan maksud agar power otot tungkai saat melakukan shooting dapat muncul, 2) memberikan variasi latihan shooting, 3) melatih felling ball pada saat melakukan shooting bola bergulir agar pemain dapat selalu benar melakukan shooting, 4) Mencoba media VCD Intuksional.

Disamping penguatan penguasaan teknik atau pembelajaran pada anak usia dini yang mana masalah ini meneliti sebuah pengembangan metode pembelajaran atau

latihan baru yang digunakan dalam sebuah lembaga pendidikan sepakbola, maka peneliti mempunyai sebuah gagasan baru mengapa siswa lembaga pendidikan sepakbola tidak diberikan sebuah rangsangan pembelajaran atau bentuk latihan baru pada peningkatan kemampuan motorik atau gerak yang dimilikinya menjadi lebih terampil dan mahir dalam kemampuan skill individunya terutama teknik shooting dalam permainan sepakbola dengan menggunakan sebuah sarana pembelajaran baru melalui sebuah video fisual atau dalam bentuk tayangan VCD, diharapkan disini siswa tersebut dapat meningkatkan kemampuan rangsangan motoriknya terhadap yang pernah dia lihat dan mengamati analisis geraknya.

Paradigma baru untuk mencapai terselenggaranya pendidikan bermutu, dikenal dengan perlunya paradigma baru pendidikan yang difokuskan pada Dunia pendidikan harus menyiapkan seluruh unsur dalam sistem pendidikan agar tidak tertinggal atau ditinggalkan oleh perkembangan tersebut. Melalui penerapan dan pemilihan yang tepat teknologi informasi (sebagai bagian dari teknologi pendidikan), maka perbaikan mutu yang berkelanjutan dapat diharapkan termasuk belajar jarak jauh (menggunakan VCD). Perbaikan yang berlangsung terus menerus secara konsisten atau konstan akan mendorong untuk berorientasi pada perubahan untuk memperbaiki secara terus menerus dunia pendidikan atau kepelatihan. Adanya revolusi informasi dapat menjadi tantangan bagi lembaga pendidikan dan pelatihan karena mungkin kita belum siap menyesuaikan. Sebaliknya, juga akan menjadi peluang yang baik bila lembaga pendidikan mampu menyikapi dengan penuh keterbukaan dan berusaha memilih jenis teknologi informasi yang tepat, sebagai penunjang pencapaian mutu pendidikan atau kepelatihan.

METODE PENELITIAN

Salah satu tugas dari peneliti adalah untuk menentukan, mengembangkan atau menguji

kebenaran suatu pengetahuan. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan metode ilmiah. Yang sering dikenal dengan sebutan metode penelitian. Menurut Sutrisno Hadi (1994 : 4) mengatakan bahwa metode penelitian sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis - garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat - syarat yang keras. Maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Oleh karena itu dibutuhkan langkah-langkah yang jelas, agar hasil penelitian tersebut dapat dipertanggung jawabkan.

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan misalnya, untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan menggunakan teknik serta alat tertentu. Metode yang digunakan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Pada hakikatnya, penelitian kuantitatif berkisar pada masalah pengukuran, yang mana pengukuran selalu dihubungkan dengan angka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan data eksperimen yaitu pengambilan data dengan jumlah populasi 16 orang yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok A (Demonstrasi Langsung) sebanyak 8 orang anak dan kelompok B (VCD) 8 orang anak. Pengambilan data diambil sebelum dan sesudah latihan.

Setelah diperoleh data dari Pre-tes atau (sebelum latihan) pengukuran kemampuan Shooting knuckleball, dalam sample sejumlah 16 orang. Maka dapat diambil hasil pembagian kelompok antara kelompok A (Demonstrasi langsung) dengan kelompok B (VCD) yang dimaksud dengan sample-sample yang berkolerasi tidak lain dan tidak bukan adalah sample - sample yang sudah disamakan (di - matched). Adapun hasil rangkuman pre - test(sebelum latihan) untuk kelompok A (Demonstrasi Langsung) adalah nilai minimumnya 50, nilai maksimumnya 200, nilai meannya 105, nilai standar deviasinya 47,5094.

Rangkuman pre - test (sebelum latihan) untuk kelompok B (VCD) adalah nilai minimumnya 60, nilai maksimumnya 170, nilai meanya 107,5 dan nilai standar deviasinya 41,6619. Adapun hasil rangkuman setelah post - test (setelah latihan) pada kelompok A (Demonstrasi Langsung) adalah nilai minimumnya 100, nilai maksimumnya 170, nilai meannya 122,5, nilai standar deviasinya 21,87628. Rangkuman post - test (setelah latihan) pada kelompok B (VCD) adalah nilai minimumnya 120, nilai maksimumnya 170, nilai meannya 141,25, dan nilai standar deviasinya 19,5941.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis data untuk uji hipotesis, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada perbedaan antara latihan menggunakan media VCD Intruksional dengan media demonstrasi langsung terhadap Shooting Knuckleball.

2. Sedangkan metode latihan menggunakan VCD Intruksional lebih baik dari pada metode latihan menggunakan demonstrasi langsung.

Berorientasi pada hasil dan simpulan penelitian yang telah dilakukan, maka penulis perlu mengajukan beberapa saran kepada pelatih di lembaga pendidikan sepakbola diantaranya:

1. Para pelatih disarankan untuk mencoba menggunakan media VCD intruksional sebagai alternatif untuk melatih siswa didiknya.

2. Bagi peneliti yang lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan sample yang lain agar mendapatkan hasil yang berbeda sebagai perbandingan dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Mielke, 2003. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung : Pakar Raya.
- Suharsimi Arikunto, 1993. Prosedur Penelitian b : Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.

Suharno HP, 1986. Ilmu Kepeleatihan Olahraga.
Yogyakarta : FPOK IKIP
Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, 1994. Statistik. Yogyakarta: Andi
Offset.

Timo Scheunemann, 2008. Dasar Sepak Bola Modern
Edisi Revisi. Malang :
DIOMA Malang.