



PENGARUH LATIHAN *AGILITY 15-YARD TURN DRILL* DAN *X-PATTERN MULTI SKILL* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

Amirul Mu'minin

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2015
Disetujui Januari 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
Agility 15-Yard Turn Drill,
X-pattern Multi Skill dan
dribbling ability

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif antara latihan agility 15-yard turn drill dan x-pattern multi skill terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 70 anak dan sampelnya adalah siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB yang berjumlah 24 anak. Instrumen yang digunakan adalah Tes Menggiring Bola "Mor-Christian Soccer Dribbling Test". Teknik analisis data menggunakan uji-t, melalui uji prasyarat uji normalitas. Berdasarkan analisis data dengan 5% dan $dk=11$ kelompok 1 nilai thitung 8,44 > ttabel 2,201 dan kelompok 2 nilai thitung 9,51 > ttabel 2,201 yang berarti ada pengaruh data hasil pre-test dan post test dari kedua kelompok. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan 15-yard turn drill dan x-pattern multi skill berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Tingkat keefektifan latihan agility x-pattern multi skill yaitu 5,21" lebih efektif dibandingkan agility 15-yard turn drill dengan tingkat keefektifan yaitu 2,75" terhadap keterampilan menggiring bola.

Abstract

This research purpose is to find out which method is more effective between the 15-yard turn drill and x-pattern multi skill on dribbling ability. This research used an experimental method with a population of 70 children and the sample were students age 14-15 SSB DCAB Tegal totaling 24 children. Instrument used was a test dribbling "Mor-Christian Soccer Dribbling Test". Data analysis techniques using t-test through test prerequisite test for normality. Based on data analysis with 5% and $dk= 11$, group 1 value of 8,44 t-count > t-table 2,201 which means there is the influence of data from pre-test and post test of both group. Thus it can be explained that the exercise 15-yard turn drill and x-pattern multi skill effect on dribbling ability. The effectiveness of x-pattern multi skill that 5,21" more effectively than 15-yard turn drill with a level of effectiveness that is 2,75" against dribbling ability.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

ISSN 2252-6471

PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat. Dipenjuru kota sampai pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepak bola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan itu. Dan seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi.

SSB DCAB (Daya Cipta Anak Bangsa) adalah sekolah sepak bola yang didirikan pada tahun 1997 oleh Agus Effendi. SSB DCAB bermarkas di Stadion Yos Soedarso Kota Tegal. SSB ini awal terbentuknya bernama SSB Perisai Muda. SSB ini dibagi ke dalam 4 golongan usia pelatihan yaitu usia 10 tahun berjumlah 13, usia 13 tahun berjumlah 19, Usia 14-15 tahun berjumlah 24, dan usia 17 tahun berjumlah 14. SSB DCAB sudah dikenal bagus dalam menghasilkan pemain sepakbola. SSB ini juga sudah banyak memperoleh prestasi diantaranya juara dua Bina Taruna cup U-13, juara satu DCAB Cup U-15, Juara tiga Galaksi Cup U-17, dll. Namun demikian dalam pembinaan prestasi tidaklah hanya berhenti sampai disini karena masih banyak hal yang perlu dikembangkan salah satunya perihal keterampilan menggiring bola. Di SSB DCAB khususnya untuk pemain usia 14-15 tahun dalam hal keterampilan menggiring bola masih belum bisa maksimal, hal ini terbukti ketika peneliti melakukan observasi awal ketika mereka bertanding dalam turnamen Bina Taruna U-13 dan U-15 Cup tanggal 9 maret 2014 . Disitu terlihat para pemain terlihat terampil ketika melakukan passing akan tetapi ketika berhadapan satu lawan satu mereka jarang bisa melewati atau dalam kata lain mereka kurang menguasai keterampilan menggiring bola. Dengan pengamatan tersebut peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal pada tahun 2014.

2.1.1 Hakekat Menggiring Bola

Untuk dapat mencapai prestasi optimal dalam permainan sepakbola, selain pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, juga harus menguasai teknik dasarnya. Dengan dikuasainya teknik dasar oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat mengembangkannya sendiri dalam usaha meningkatkan keterampilan yang lebih tinggi. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali akan membuat terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukan dribbling

2.1.2 Pengertian Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka pada saat pertandingan akan sangat besar.

Menurut Sukatamsi (1984:158) sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang dipergunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian, (Suharsimi

Arikunto, 2006:160). Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena dalam pelaksanaannya mencari data sebanyak banyaknya. Suharsimi Arikunto (2010:27).

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian : "*Matched Subject Design*, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu : 1) Variabel Bebas, ada 2 variabel bebas yaitu : metode latihan *agility* menggunakan latihan *15-yard turn drill* dan latihan *x-pattern multi skill*. 2) variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola.

Dalam penelitian ini, populasinya adalah semua pemain SSB DCAB Kota Tegal yang berjumlah 70 orang yang terdiri dari usia 10 tahun berjumlah 13, usia 13 tahun berjumlah 19, usia 14-15 tahun berjumlah 24, dan usia 17 tahun berjumlah 14. Seluruh populasi sudah mengenal sepakbola dan menguasai teknik dasar sepakbola. Sampel dari penelitian adalah usia 14-15 tahun pemain SSB DCAB Kota Tegal sebanyak 24 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* artinya pemilihan kelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Sutrisno Hadi, 2000:186).

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 1998:136). Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah *Mor-Christian Soccer dribbling Test*.

Pre test atau tes awal dalam pelaksanaan penelitian ini adalah 24 siswa SSB DCAB diberikan *pre test* terlebih dahulu dengan metode tes menggiring bola, kemudian setelah itu siswa dibagi menjadi 2 kelompok tiap kelompok terdiri dari 12 anak sesuai dengan hasil tes yang di dapatkan. Setelah itu antar kedua kelompok ini saling dipasangkan sesuai dengan nilai keterampilan menggiring bola saat *pretest* dengan formasi tercepat 1 berpasangan dengan tercepat.

2 dan tercepat 4 berpasangan dengan tercepat 3 seterusnya dengan urutan ke 24. Untuk menentukan latihan yang akan diberikan pada masing-masing kelompok dilakukan dengan cara diundi menjadi kelompok 1 dan 2, kelompok 1 mendapatkan latihan *agility 15-yard turn drill* dan kelompok 2 yang mendapatkan latihan *agility x-pattern multi skill*.

Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Perlakuan ini dilaksanakan dalam 14 kali pertemuan dengan alokasi waktu 90 menit. Latihan yang diberikan dalam jangka waktu 6 minggu adalah latihan *agility 15-yard turn drill* dan *x-pattern multi skill* dan setelah melakukan latihan *agility* siswa juga diberikan macam-macam latihan menggiring yang meliputi latihan menggiring dengan punggung kaki, menggiring dengan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik suatu kesimpulan. Setelah pengumpulan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan statistik yang dipakai untuk mengolah data penelitian ini adalah rumus *t-test* dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Mempersiapkan tabel perhitungan statistik dan memasukan data-data yang didapat dari tes akhir untuk dihitung. 2) Melakukan analisis data, dan yang akan digunakan adalah *t-test*, yaitu mencari pengaruh dari dua latihan dalam pola M-S (*matching by subject*) dengan taraf signifikansi 5%. Adapun kemungkinan yang terjadi setelah perhitungan adalah sebagai berikut : Pada *pre test* apabila nilai *t* yang diperoleh dari perhitungan statistik sama atau lebih besar dari *t* tabel maka hipotesis ini nihil ditolak. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel maka hipotesis nihil diterima. Sebaliknya apabila hasil pada waktu *post test* apabila nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel maka hipotesis nihil diterima. Apabila *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel maka hipotesis nihil ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian kelompok 1 diperoleh rata-rata hasil *pre-test* sebesar 23,29 detik dan *post test* 20,54 detik. Setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil sebesar 8,44 (Thitung) dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan $db= 11$ diperoleh Ttabel 2,201. Secara perhitungan statistik menunjukkan bahwa Thitung 8,44 > Ttabel 2,201, maka ada perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen 1. Dengan demikian Dapat dielaskan bahwa ada pengaruh latihan *agility 15-yard turn drill* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil *pre-test* sebesar 23,51 detik dan *post test* 18,29 detik. Setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil sebesar 9,51 (Thitung) dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan $db= 11$ diperoleh Ttabel 2,201. Secara perhitungan statistik menunjukkan bahwa Thitung 9,51 > Ttabel 2,201, maka ada perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dielaskan bahwa ada pengaruh latihan *agility x-pattern multi skill* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014.

Setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil sebesar 3,03 (Thitung) dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan $dk= 11$ diperoleh Ttabel 2,201. Secara perhitungan statistik menunjukkan bahwa Thitung 3,03 > Ttabel 2,201, maka ada perbedaan hasil *post test* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *agility 15-yard turn drill* dan latihan *agility x-pattern multi skill*, dari keduanya ada perbedaan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014.

Dalam penelitian jg ini menunjukan bahwa latihan *agility x-pattern multi skill* lebih efektif dibandingkan latihan *agility 15-yard turn drill* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014. Hal ini dibuktikan dengan tingkat

keefektifan hasil kedua latihan tersebut yaitu pada kelompok 1 dengan tingkat keefektifan sebesar 2,75 detik, sedangkan pada kelompok 2 sebesar 5,21 detik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : 1) Metode latihan *agility 15-yard turn drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014, 2) Metode latihan *agility x-pattern multi skill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014, 3) Metode latihan *agility x-pattern multi skill* memberikan pengaruh yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *15-yard turn drill* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada siswa usia 14-15 tahun SSB DCAB Kota Tegal 2014.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, et al. 1992. Permainan Bola Besar. Semarang: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O.1990. Theory and Methodology of Training: The Key Ia athletic Performance. Duluque: Kendal Hunt Publishing Company.
- Brown, Lee E. et al. 2000. Training For Speed, Agility, and Quickness. USA: Human Kinetik.
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2013. Pedoman Penulisan Skripsi. Semarang: FIK UNNES.
- Febri Dwi Batsunu. 2013. "Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Sekolah Sepakbola Terang Bangsa Semarang 2013. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.

- Gifford, Clive. 2007. Keterampilan Sepakbola. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Statistik Jilid 1. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 2000. Statistik Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: Saka Mitra
- Komarudin. 2005. Diklat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxsbacher. Joseph. A. 1997. Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT. Raja Gratindo.
- _____. 2004. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Gratindo.
- M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Price.
- _____. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Effhar dan Dahara Prize.
- Putera, Dwi. 2013. Uji Normalitas Menggunakan Tabel Liliefors. Available at <http://statistikapendidikan.com>
- Suharno HP. 1986. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: IKIP FPOK.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai.
- Strand, Bradford N. 1995. Assessing Sport Skill. Utah: Utah State University.