

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGHITUNG JARI PELATIH DENGAN LATIHAN EKOR KELEDAI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA USIA 12-14 DI SSB OP. LADON 89 GRIYA MARTUBUNG

Yan Indra Siregar¹, Paulus Mardianto²

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
yanindrasiregar@gmail.com*

Abstrak : Banyak metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Latihan yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah latihan menghitung jari pelatih dan latihan ekor keledai. Tujuan penelitian adalah pertama mengetahui perbedaan pengaruh latihan menghitung jari pelatih dengan latihan ekor keledai, kedua mengetahui pengaruh latihan ekor keledai terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dan ketiga mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan menghitung jari pelatih dan ekor keledai terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun SSB Op. Ladon 89 Griya Martubung. Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat, sebagai variabel bebas adalah latihan menghitung jari pelatih dan latihan ekor keledai sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan kemampuan menggiring bola. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola SSB Op.Ladon 89 jalan Jala Raya Griya Martubung Kec. Medan Labuhan. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi dipergunakan teknik *purposive sample* (sampel bersyarat). Penulis menggunakan metode yang dianggap sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti yaitu menggunakan eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan test dan pengukuran. Dari hasil pengujian hipotesis pertama “Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan menghitung jari pelatih dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada usia 12-14 tahun di SSB Op.Ladon 89 Griya Martubung”, t_{tabel} dengan $dk\ n-1 = 9$, pada taraf nyata $\alpha = 0.05$ adalah 1.83 dan $t_{hitung} = 6.25$. Dengan demikian $t_h > t_t$ ($6.25 > 1.83$). Dari hasil pengujian hipotesis kedua “Terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan Ekor Keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada usia 12-14 tahun di SSB Op.Ladon 89 Griya Martubung”, diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. t_{tabel} dengan $dk\ n-1 = 9$, pada taraf nyata $\alpha = 0.05$ adalah t_{hitung} 10.11 dan t_{tabel} 1.83. Dengan demikian $t_h > t_t$ ($10.11 > 1.83$). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga terdapat perbedaan pengaruh antara latihan Menghitung Jari Pelatih dengan bola dan latihan Ekor Keledai dengan bola. Hal ini dapat dilihat dari nilai t_{hitung} 2.63 dan t_{tabel} 1.73 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menghitung jari pelatih lebih besar pengaruhnya dari latihan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun di SSB Op.Ladon 89 Griya Martubung.

Kata Kunci : Metode Latihan, Menggiring, Sepakbola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir di seluruh belahan dunia. Demikian juga di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga yang paling digemari masyarakat. Terbukti dengan adanya klub-klub sepakbola yang memiliki pemain-pemain berkualitas.

Pembinaan sejak dini pun harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang. Banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) sekarang ini memang terasa manfaatnya. Ditempat latihan para pemain diberikan

teknik-teknik dasar pemain bola yang benar dan fisik pun tidak luput dari perhatian pelatih.

Prinsip dalam bermain sepakbola sederhana sekali, membuat gol dan mencegah jangan sampai lawan membuat hal yang sama ke gawang sendiri. Di dalam permainan sepakbola akan terlihat kerja sama dalam melakukan penyerangan maupun pertahanan dengan maksud memenangkan pertandingan. Remy Muchtar (1992:29) menyatakan bahwa kegiatan tersebut dapat berupa menendang, menahan, menyundul, menggiring, gerak tipu, lemparan ke dalam yang kesemuanya ini merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh tiap-tiap pemain. Permainan sepakbola ini dalam perkembangannya sangat di gemari oleh masyarakat. Ini terbukti dari banyaknya kompetisi-kompetisi baik nasional maupun Internasional. Setiap pertandingan selalu dihadiri oleh banyak penonton, tidak peduli walau dengan harus membayar mahal. Disamping itu telah bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola yang diikuti oleh banyak anak.

Sekolah sepakbola (SSB) Op. Ladon 89 adalah salah satu SSB yang terdaftar di pengurus daerah PSSI wilayah Medan, Kec. Medan Labuhan. SSB Op. Ladon 89 terletak di Griya Martubung. Ada beberapa SSB yang berada di sekitar Martubung yaitu SSB Op. Ladon 89, SSB Putra Jaya dan SSB Bina Satria. SSB Op. Ladon 89 berdiri pada tahun 2002 di bina oleh Bpk. Drs. Zuhifzi Lubis, dan saat ini SSB Op. Ladon 89 diketuai oleh Bpk. Ramdan Damir SH, M. Hum. SSB Op. Ladon 89 dan dilatih oleh Jhon Poster Sibarani.

Dari tahun berdirinya SSB Op. Ladon 89 telah meraih beberapa gelar dan mengikuti banyak kejuaraan. SSB Op. Ladon 89 meraih Juara I pada Piala Agum Gumelar Cup (2005) dan Piala Specs (2006). Jumlah siswa yang terdaftar di SSB Op. Ladon 89 sebanyak 120 orang. Jadwal latihan SSB Op. Ladon 89 dilakukan empat kali seminggu yaitu Selasa, Kamis dan Sabtu sore hari (Pkl.15.00 wib) dan hari Minggu pagi (Pkl.07.00 wib). Latihan yang dilakukan selama ini lebih menuju kepada peningkatan kondisi fisik, dan biasanya latihan yang paling sering dilakukan adalah latihan daya tahan.

Menggiring bola merupakan salah satu tehnik dasar dalam sepakbola. Menggiring bola juga sering digunakan pemain pada saat satu lawan satu (*man to man*) dan juga sering digunakan para pemain gelandang dengan maksud menerobos pertahanan lawan. Peneliti mengamati bahwa menggiring bola pada pemain sepakbola dalam pelaksanaannya terdiri dari gerakan ke kanan, ke kiri, ke depan, serong kanan, dan kiri dengan cepat sehingga lawan sulit merebut bola.

Menggiring bola juga dimaksudkan untuk menyelamatkan bola (penguasaan bola) untuk mengadakan pola penyerangan dan pertahanan. Pelaksanaan menggiring bola dilakukan ke segala

arah dengan maksud tetap dalam penguasaan dan usaha menjauhkan keberadaan bola dari lawan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal penulis serta informasi dari pelatih SSB Op. Ladon 89, kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun SSB Op. Ladon 89 perlu ditingkatkan. Hal ini juga dapat dilihat pada saat latihan maupun dalam pertandingan, sebagian besar para pemain masih mengalami kesulitan dalam menggiring bola. Kesulitan yang dimaksud adalah ketidak mampuan pemain dalam menggiring bola dengan baik karena ketika menggiring, bolanya masih terlalu jauh dari kaki sehingga mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu penulis tertarik memberikan latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan latihan ekor keledai dengan bola untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun SSB Op. Ladon 89 Griya Martubung.

Dari hasil pengamatan awal penulis tersebut serta masukan dari pelatih SSB Op. Ladon 89, kiranya perlu dicari alternatif pemecahan masalah sehingga harapan pelatih untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola menjadi kenyataan. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti mengangkat permasalahan dalam penelitian ini adalah Perbedaan Pengaruh Latihan Menghitung Jari Pelatih dengan Latihan Ekor Keledai Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Usia 12-14 Tahun di SSB Op. Ladon 89 Griya Martubung.

METODE

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, bahwa penelitian dilakukan bertujuan untuk menemukan informasi yang akurat mengenai perbedaan pengaruh latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain sepak bola usia 12-14 tahun SSB Op. Ladon Griya Martubung.

Sehubungan dengan tujuan tersebut, maka penulis menggunakan metode eksperimen. Perlakuan dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu latihan menghitung jari pelatih dengan bola dengan ekor keledai dengan bola sebagai variabel bebas dan peningkatan kemampuan menggiring bola sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini, peneliti membuat instrumen penelitian dengan mengukur kemampuan menggiring bola yang merupakan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu latihan menghitung jari pelatih dan latihan ekor keledai dengan bola.

Untuk mengukur kemampuan menggiring bola diukur dengan test menggiring bola. Petunjuk pelaksanaan menggiring yaitu sebagai berikut : Menggiring bola berliku-liku (*zig zag*) melalui 10 tiang pancang dengan jarak masing-masing 2 (dua)

meter. Tester berdiri di garis start, setelah ada aba-aba "ya" menggiring bola berliku-liku melalui 10 (sepuluh) tiang pancang dan kembali berputar

menggiring bola melalui tiap-tiap tiang pancang sampai pada tiang pancang pertama atau garis finish.

Tabel 1. Design Peneliitan

Sampel	T1	Matching by Pairing	Treatment (Perlakuan)	T2
20 Orang	Pre Test	Kelompok A	Latihan Menghitung Jari Pelatih	Post – Test
		Kelompok B	Latihan Ekor Keledai	

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur selama 6 minggu dan dari hasil pengolahan data dengan statistik, diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil temuan penelitian yaitu:

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh latihan dari latihan menghitung jari pelatih dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Op.Ladon 89 Grya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menggambarkan latihan menghitung jari pelatih dengan bola memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Op.Ladon 89. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan latihan menghitung jari pelatih dengan bola, dimana latihan tersebut merupakan kemampuan merubah arah dengan menggunakan bola dan agar tebiasa menggiring bola dengan tanpa terus menerus melihat bola tersebut saat menggiring bola.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu pengaruh dari latihan Ekor Keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Op.Ladon 89 Grya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menggambarkan bahwa latihan ekor keledai dengan bola memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Op.Ladon 89 Grya Martubung. Hal ini juga dapat dilihat dari pelaksanaan latihan ekor keledai dengan bola, dimana latihan tersebut merupakan kemampuan merubah arah tanpa hilang keseimbangan dalam menggiring bola.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan latihan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun sekolah sepakbola

(SSB) Op.Ladon 89 Griya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan latihan ekor keledai dengan bola dan latihan menghitung jari pelatih dengan bola lebih besar pengaruhnya dari pada latihan ekor keledai dengan bola. Faktor penyebab adanya perbedaan kedua bentuk latihan dapat disebabkan beberapa faktor yaitu salah satunya pada saat perlakuan latihan, dimana perlakuan latihan ekor keledai tingkat kesulitannya lebih tinggi, sehingga agak sulit untuk dipahami untuk anak usia 12 -14 tahun.

Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum memulai teknik analisis data, perlu dilakukan pengujian terhadap persyaratan analisis, yakni uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh untuk kedua uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut :

a. Kelompok Latihan Menghitung Jari Pelatih Dengan Bola

Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* dengan uji-t kelompok latihan Mengitung Jari Pelatih dengan bola diperoleh t_{hitung} 6.25 dan t_{tabel} 1.83 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan Menghitung Jari Pelatih dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada usia 12-14 tahun di SSB Op.Ladon 89 Griya Martubung.

b. Kelompok Latihan Ekor Keledai Dengan Bola

Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* dengan uji-t Kelompok latihan Ekor Keledai dengan bola diperoleh t_{hitung} 10.11 dan t_{tabel} 1.83 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan

Ekor Keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun SSB Op.Ladon 89 Griya Martubung.

Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan pengaruh antara

latihan Menghitung Jari Pelatih dengan bola dan latihan Ekor Keledai dengan bola. Hal ini dapat dilihat dari nilai $t_{hitung} 2.63$ dan $t_{tabel} 1.73$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima H_o ditolak.

Tabel 2. Uji Normalitas Data *Pre-Test* Kelompok Latihan Menghitung Jari Pelatih Dengan Bola

N	Lo	Lt	Kesimpulan
10	0.2478	0.258	Normal

Tabel 3. Uji Normalitas Data *Post-Test* Kelompok Latihan Menghitung Jari Pelatih Dengan Bola

N	Lo	Lt	Kesimpulan
10	0.2483	0.258	Normal

Tabel 4. Uji Normalitas Data *Pre-Test* Kelompok Latihan Ekor Keledai Dengan Bola

N	Lo	Lt	Kesimpulan
10	0.1478	0.258	Normal

Tabel 5. Uji Normalitas Data *Post-Test* Kelompok Latihan Ekor Keledai Dengan Bola

N	Lo	Lt	Kesimpulan
10	0.1324	0.258	Normal

Tabel 6. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Menghitung Jari Pelatih Dengan Bola Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

N	Fh	Ft	Kesimpulan
10	1.09	3.18	Homogen

Tabel 7. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Ekor Keledai Dengan Bola Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

N	Fh	Ft	Kesimpulan
10	1.18	3.18	Homogen

Tabel 8. Uji Homogenitas Data *Post-Test* Antara Latihan Menghitung Jari Pelatih Dengan Bola Dan Latihan Ekor Keledai Dengan Bola

N	Fh	Ft	Kesimpulan
10	2.91	3.18	Homogen

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menghitung jari pelatih lebih besar pengaruhnya dari latihan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun di SSB Op.Ladon 89 Grya Martubung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur selama 6 minggu dan dari hasil pengolahan data dengan statistik, diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil temuan penelitian yaitu:

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh latihan dari latihan menghitung jari pelatih dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Op.Ladon 89 Grya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menggambarkan latihan menghitung jari pelatih dengan bola memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Op.Ladon 89. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan latihan menghitung jari pelatih dengan bola, dimana latihan tersebut merupakan kemampuan merubah arah dengan menggunakan bola dan agar tebiasa menggiring bola dengan tanpa terus menerus melihat bola tersebut saat menggiring bola.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu pengaruh dari latihan Ekor Keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Op.Ladon 89 Grya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menggambarkan bahwa latihan ekor keledai dengan bola memberikan pengaruh yang berarti terhadap kemampuan

menggiring bola siswa SSB Op.Ladon 89 Grya Martubung. Hal ini juga dapat dilihat dari pelaksanaan latihan ekor keledai dengan bola, dimana latihan tersebut merupakan kemampuan merubah arah tanpa hilang keseimbangan dalam menggiring bola.

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan latihan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun sekolah sepakbola (SSB) Op.Ladon 89 Griya Martubung, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menghitung jari pelatih dengan bola dan latihan ekor keledai dengan bola dan latihan menghitung jari pelatih dengan bola lebih besar pengaruhnya dari pada latihan ekor keledai dengan bola. Faktor penyebab adanya perbedaan kedua bentuk latihan dapat disebabkan beberapa faktor yaitu salah satunya pada saat perlakuan latihan, dimana perlakuan latihan ekor keledai tingkat kesulitannya lebih tinggi, sehingga agak sulit untuk dipahami untuk anak usia 12 -14 tahun.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan sebagai berikut : (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan menghitung jari pelatih dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun sekolah sepak bola (SSB) Op Ladon 89 Grya Martubung, (2) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan ekor keledai dengan bola terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) Op.Ladon 89 Grya martubung, (3) Latihan ekor keledai lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan

menghitung jari pelatih terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain usia 12-14 tahun pada SSB Op. Ladon 89 Griya Martubung.

REFERENSI

- Ardi Nusri.2003. *Diktat Sepak Bola*. Medan: Unimed
- Bompa, O. Tudor, 1993. *Theory and Methodology of Training*. Dubuguque. Kendal/Hunt Publising Company.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harvey Gill. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Indonesia Terjemahan: PT Gaputamitra Sejati
- [Http://sunarnosblog.blogspot.com](http://sunarnosblog.blogspot.com).2010. Tes dan Pengukuran.
- Koger Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Mielke Danny. 2007. *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT. Intan Sejati
- Pedoman Penulisan Skripsi Unimed 2010.
- Remy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Departement Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung. Tarsita
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta