

## **PENGARUH LATIHAN SEPAKBOLA EMPAT GAWANG TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DAN *PASSING* PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 2 KALASAN**

### ***THE EFFECT OF FOUR-WICKET FOOTBALL TRAINING ON THE DRIBBLING AND PASSING'S SKILLS FOOTBALL EXTRACURRICULAR'S PARTICIPANTS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL OF 2 KALASAN***

Oleh: Yusila Iswanti Putri (14601241029), Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [yusilatarrasque@gmail.com](mailto:yusilatarrasque@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh terbatasnya sarana dan prasarana di sekolah yang digunakan dalam ekstrakurikuler sepakbola dan kurangnya variasi latihan sepakbola yang digunakan pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan yang berjumlah 20 orang dan semua subjek berjenis kelamin laki-laki. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes keterampilan *dribbling* dan *passing* hasil penelitian Subagyo Irianto dan Sismadianto yang berjudul Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t. Diperoleh tingkat peningkatan keterampilan *dribbling* sebesar 10,41% dan peningkatan keterampilan *passing* sebesar 31,03%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Kata Kunci : *latihan, sepakbola empat gawang, dribbling, passing*

#### **Abstract**

*This research is conducted based on the limited school's facilities and insfratructures which is used in the football's extracurricular activity. Another case about the limited of football training's variety which is used by the coaches in the extracurricular activity has caused this research to be conducted. This research aims at knowing the effect of four-wicket football's training on the dribbling and passing's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan. Experimental research is organized for the result. Additionally, One Group Pretest and Posttest Design are applied as the method of this research. This research's population and sample was 20 male students of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan. The instrumen which is used in this research was Subagyo Irianto and Sismadianto's research result called The dribbling and passing's skills test. This test is titled Football Skill's Test for Football Puspor's Students of IKIP Yogyakarta. Meanwhile, the analysis technique used was the T-test analysis. The findings of this research is indicated that there were enhancement of dribbling's skill amounted to 10,41% and the passing's skill amounted to 31,03%. The research is shown that there was a significant effect from the four-wicket football's training on dribbling's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan. There was also a significant effect from the four-wicket football's training on passing's skills of football extracurricular's participants in the State Junior High School of 2 Kalasan.*

Keywords : *training, four-wicket football, dribbling, passing*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan dari kegiatan sehari-hari. Aktivitas jasmani dan olahraga merupakan sarana atau alat bantu untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Menurut UU SKN pasal 18 yang dikutip oleh Ma'mun, A. bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, dilaksanakan dalam jalur formal maupun nonformal, berupa intra dan ekstrakurikuler, dimulai pada usia dini, dilaksanakan pada setiap satuan pendidikan secara terstruktur dan berjenjang, ditangani oleh guru/dosen, disiapkan sarana prasaranya sesuai dengan tingkat kebutuhan, dapat diselenggarakan kejuaraan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan secara berkala antar yang setingkat dalam kelas daerah, nasional, dan internasional.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam informal sekolah yang berfungsi menjadi wadah dan untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa. Ekstrakurikuler olahraga memiliki beragam cabang olahraga yang dapat digunakan untuk menyalurkan bakat, prestasi ataupun hanya mengisi waktu luang. Salah satunya adalah ekstrakurikuler sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia.

Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, S., 2010:3). Untuk menjadi pemain sepakbola yang terampil tidak bisa didapatkan dengan instan. Proses latihan merupakan hal yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan penampilan pemain dengan bimbingan pelatih. Di sekolah yang digunakan untuk wadah mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Permainan sepakbola terdapat berbagai teknik dan gerakan yang dapat dilakukan oleh pemain di lapangan. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangat berpengaruh terhadap penguasaan bola dan permainan untuk mencapai kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar terhadap pemain untuk meningkatkan kemampuan. Pada kenyataan di lapangan, permainan sepakbola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. Permainan cepat biasanya didukung oleh kualitas *passing* yang baik karena

dibutuhkan untuk membuat tempo permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim profesional, tim sepakbola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, *passing* akurat, *dribbling* yang baik, saling mendukung rekan satu tim, kerjasama solid dan juga *skill* individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus.

Tetapi tidak semua sekolah memiliki fasilitas sepakbola yang standar untuk bermain sepakbola. Apalagi di zaman sekarang yang sudah padat penduduk, sulit ditemukan lapangan sepakbola yang berukuran panjang berkisar 90-120 m dan lebar berkisar 45-90 m. Selain itu program latihan harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan dan tetap meningkatkan ketertarikan pemain untuk latihan. Tetapi terkadang pelatih dalam merancang program latihan kurang variatif, monoton, menjenuhkan dan tidak ada perubahan setiap kali latihan.

Berdasarkan survei yang telah dilakukan peneliti di ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Kalasan, ditemui beberapa pemain yang kurang dalam kemampuan *dribbling* dan *passing*. Padahal dalam permainan sepakbola keterampilan *dribbling* dan *passing* merupakan bagian dari teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola.

Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah, beban dan variasi latihan yang monoton membuat pencapaian tujuan latihan kurang maksimal. Salah satu cara agar tujuan latihan tercapai adalah seorang pelatih harus pandai-pandai dalam membuat variasi latihan yaitu dengan memodifikasi permainan, antara lain bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, dan teman berlatih.

Berkaitan dengan paparan diatas maka penelitian ini ingin mengkaji tentang “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan”. Yang bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh bermain sepakbola modifikasi terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peseta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kalasan.

### **Ektrakurikuler**

Ektrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah (intrakurikuler) yang bertujuan untuk wadah dalam mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Terdapat beberapa kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, bela diri, kesenian, bahasa, maupun bersifat ilmiah. Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodasi

oleh sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah. Sementara untuk pelatih, dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten dibudangnya (Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F. D., 2015: 2)

### **Latihan**

Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas fisik anak latih. Salah satu ciri dari latihan, baik berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Selama proses berlatih diperlukan beban latihan agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat tercapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lama.

Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan pembebanan. Sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobic dan anaerobic baik yang alaktik maupun yang laktik. Sedangkan kebugaran otot meliputi

peningkatan kemampuan komponen biomotor, antara lain kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan (Sukadiyanto dan Muluk, D., 2011: 6).

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), maksudnya yaitu dengan beban yang “cukup menantang” atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet. Beban tersebut akan menimbulkan respon awal berupa kelelahan, dan apabila pembebanan dihentikan maka akan terjadi proses pemulihan (*recovery*), selanjutnya tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut berupa peningkatan kemampuan (*superkompensasi*) (Sukadiyanto dan Muluk, D., 2011: 6).

Tubuh manusia memiliki kemampuan adaptasi termasuk adaptasi dengan beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, dan hari latihan sedang. Model dan metode latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, dengan hal ini perlu dirancang berbagai model latihan yang beragam tetapi tetap mengacu pada sasaran latihan (Sukadiyanto dan Muluk, D., 2011: 6).

## **Sepakbola**

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sarnpai kemasukan bola (Irianto, S., 2010:3). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola. Teknik badan adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Sedangkan Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah (a) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) menendang bola (*passing*), (c) mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) menggiring bola

(*dribbling*), (e) menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada, (f) menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas, (g) gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan, (h) merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola, (i) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, (j) teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

## **Dribbling (Menggiring) dalam Sepakbola**

*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 di dalam pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan memilih melakukan *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam saja. Ketika kamu semakin matang sebagai pemain dan merasa percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*, cobalah mengontrol bola menggunakan sisi kura-kura kaki dan sisi kaki bagian luar (Mielke, D., 2007: 1).

Menurut Koger, R. (2007: 51), menggiring adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Prinsip-prinsip

yang harus diperhatikan dalam menggiring bola antara lain: (1) bola harus dekat dengan kaki supaya mudah di kontrol, (2) pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, (3) pemain harus melihat sekeliling lapangan agar dapat mengamati situasi.

### **Passing (Mengoper) dalam Sepakbola**

*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan ketrampilan dan ketepatan yang tinggi. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke, D., 2007: 19).

Untuk menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola. Menurut Muchtar, R. (1992: 32), mempunyai pandangan yang sama tentang prinsip-prinsip menendang bola yang terdiri dari: (1) pandangan mata, (2) kaki tumpu, (3) kaki yang menendang, (4) bagian bola yang ditendang, dan (5) sikap badan.

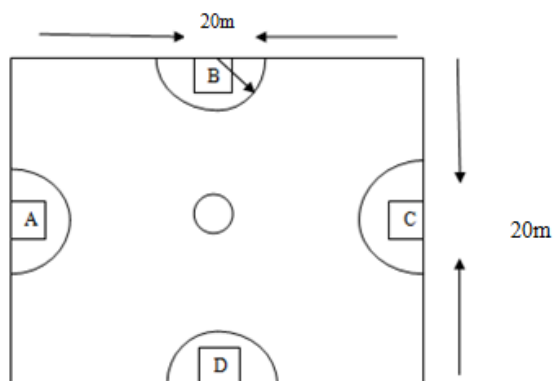
### **Sepakbola untuk Anak SMP (umur 13-15 tahun)**

Peraturan permainan sepakbola untuk anak SMP umur 13-15 tahun tidak jauh berbeda dengan peraturan permainan sepakbola pada umumnya. Agar tujuan permainan tetap tercapai dengan baik, maka terdapat beberapa perubahan dalam peraturan permainan sepakbola untuk umur 13-15 tahun. Menurut peraturan permainan *FIFA Law Of The Game* yang dikutip dalam Achwani, M. (2013: 13), bahwa penerapan peraturan permainan dapat dimodifikasi untuk pelaksanaan pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia di atas 35 tahun) dan pemain cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: (a) ukuran lapangan permainan, (b) ukuran, berat dan bahan dasar bola, (c) lebar gawang dan tinggi mistar/palang gawang dari tanah, (d) lama waktu permainan, (e) pergantian pemain.

### **Sepakbola Empat Gawang**

Menurut Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., (2016: 24), hakikat permainan sepakbola modifikasi adalah sebagai berikut, Permainan sepakbola dengan empat gawang merupakan salah satu modifikasi dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana yang ada hampir di seluruh sekolah di Indonesia. Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang sudah

dilakukan oleh peneliti. Bentuk permainan sepakbola modifikasi dengan empat gawang secara lengkap akan diuraikan berikut:



**Gambar 1. Lapangan sepakbola empat gawang (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E.,2016: 24)**

Lapangan sepakbola modifikasi memiliki bentuk bujur sangkar dengan ukuran sisi-sisinya 20 meter. Masing-masing gawang berukuran lebar 1,5 meter dan tinggi 1,5 meter dengan diameter tiang dan mistar gawang 5 cm, diameter lingkaran tengah 1 meter. Garis lapangan dengan tebal 5 cm. Di sekitar gawang dibuat daerah bebas serang dengan ukuran jari-jarinya 3 m dari titik tengah gawang. Tujuan daerah bebas serang adalah agar setiap pemain yang akan memasukkan bola ke gawang lawan harus dari luar daerah bebas serang, dan regu bertahanpun juga harus berada di luar daerah tersebut. Jadi dalam permainan ini tanpa penjaga gawang (Suryobroto, A.S. dan Susanto, E., 2016: 25).

Menurut Suryobroto, A.S. dan Susanto, E. (2016: 25-26), aturan main

dalam permainan sepakbola empat gawang sebagai berikut: Semua anak dikumpulkan lebih dahulu dan diberi penjelasan tentang aturan permainan, agar peraturan dilakukan dengan sebenarnya. Jumlah pemain setiap regu adalah 3-5 anak, dan jumlah regu ada 4 regu (regu A, B, C, dan D) sesuai dengan jumlah gawang. Prinsip permainan di sini adalah setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain (ada tiga gawang yang bisa dimasuki) sebanyak-banyaknya dan berusaha agar gawangnya sendiri tidak kemasukan bola. Misalnya regu A berusaha memasukkan bola ke gawang regu B atau C atau D.

Permainan dimulai dengan menggunakan satu buah bola, dan dimulai permainan dengan dilambungkannya bola (*jumpball*) setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala siswa yang tertinggi di tengah-tengah lingkaran tengah oleh guru. Selanjutnya para pemain melakukan permainan dengan cara seperti permainan sepakbola sesungguhnya, namun di sini tanpa ada wasit (semua pemain juga bertugas jadi wasit/mandiri). Setiap pemain harus selalu menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola dan berusaha semaksimal mungkin untuk menguasai bola dan memasukkan ke gawang regu yang lain, di sini untuk menanamkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

Setelah permainan sudah berjalan 3 menit, maka bola ditambah 1 buah sehingga menjadi 2 buah bola dan sama seperti pertama dimulai dengan dilambungkan dari tengah-tengah lapangan. Setelah permainan sudah berjalan selama 3 menit, maka bola ditambah 2 buah bola lagi, sehingga menjadi 4 buah bola. Permainan dengan 4 buah bola dilakukan dengan waktu 10 menit. Ketika permainan dengan 4 bola, permainan dimulai dari masing-masing regu dan menguasai bola dari depan gawangnya sendiri. Setelah guru memberi tanda dengan peluit, maka permainan dimulai dengan setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang regu yang lain, dengan cara mengoper, menggiring, heading, dan menembak ke gawang regu yang lain.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan *One Group Pretest and Post Test Design* atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah merupakan penelitian yang memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali. Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh Latihan

Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan”. Agar dapat memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

**Gambar 2. Desain Penelitian (Sugiyono, 2013: 111)**

Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O2 : Nilai *Posttest* (setelah diberi perlakuan)

### Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian bertempat di SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian dilakukan dalam tiga tahap yaitu, *pretest* kemudian dilanjutkan dengan *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan dan terakhir adalah *posttest*. Pengambilan data ini dilakukan dari bulan Januari sampai Februari. Tepatnya mulai Kamis, 4 Januari 2018 hingga Sabtu, 10 Februari 2018.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *random sampling* karena dalam pengambilan sampel dilakukan secara



acak dari peserta ekstrakurikuler sepakbola dan diambil sejumlah 20 peserta didik.

## **DATA, INSTRUMEN DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

### **Teknik Pengumpulan Data**

Agar memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan test. Test awal (*pretest*) dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat *treatment*. Test awal dilakukan dengan tes kemampuan *dribbling* dan *passing*. *Dribbling* diukur menggunakan hasil waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik tes dilakukan 2 kali untuk mendapatkan hasil terbaik, sedangkan *passing* diukur menggunakan jumlah skor yang diperoleh dari 10 kali percobaan.

Prinsip latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran sepakbola dengan menggunakan permainan sepakbola empat gawang. Untuk melatih suatu keterampilan dibutuhkan jangka waktu tertentu agar diperoleh hasil yang maksimal dan bermanfaat. Latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu sebanyak 16 kali pertemuan.

Setelah dilaksanakan *treatment* terhadap sampel, selanjutnya dilaksanakan tes akhir setelah pemberian *treatment*. Tes

akhir yang dilakukan sama dengan tes awal yaitu tes *dribbling* dan *passing*. *Dribbling* diukur menggunakan hasil waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dilakukan 2 kali untuk mendapatkan hasil terbaik, sedangkan *passing* diukur menggunakan jumlah skor yang diperoleh dari 10 kali percobaan.

### **Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian**

Tes yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* dan *passing* adalah hasil penelitian yang berjudul Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Puspur Sepakbola IKIP Yogyakarta. Tes ini disusun oleh Subagyo Irianto dan Sismadianto dengan pembimbing Sardjono pada 29 Desember 1995. Tes menggiring bola (*dribbling*) validitasnya 0,559 dan reliabilitas 0,637 sedangkan tes mengoper bola (*passing*) adalah validitasnya 0,653 dan reliabilitas 0,879.

### **TEKNIK ANALISIS DATA**

Untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *One Group Pretest and Post Test Design*, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Uji-T. Arikunto (2013: 125) menyatakan bahwa sebelum melakukan Uji-T adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal,

untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *protest* pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus:

$$t = \frac{I M D I}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi

(d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subjek

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang terhadap Keterampilan *Dribbling* dan *Passing* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Penelitian ini dilalukan mulai Kamis, 4 Januari 2018 hingga Sabtu, 10 Februari 2018 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling Pretest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20,3985
<i>Median</i>	20,1750
<i>Mode</i>	17,21 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2,02041
<i>Range</i>	8,76
<i>Minimum</i>	17,21
<i>Maximum</i>	25,97

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Dribbling Posttest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18,2740
<i>Median</i>	18,8400
<i>Mode</i>	13,90 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	2,09726
<i>Range</i>	7,69
<i>Minimum</i>	13,90
<i>Maximum</i>	21,59

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Passing Pretest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,8000
<i>Median</i>	6,0000
<i>Mode</i>	7,00
<i>Std. Deviation</i>	1,90843
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	9,00

**Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Keterampilan *Passing Posttest***

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7,6000
<i>Median</i>	8,0000
<i>Mode</i>	8,00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1,69830
<i>Range</i>	6,00
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	10,00

**Analisis Data**

**Uji Normalitas**

**Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas**

Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
<i>Pre test Dribbling</i>	0,200	Normal
<i>Post test Dribbling</i>	0,200	Normal
<i>Pre test Passing</i>	0,052	Normal
<i>Post test Passing</i>	0,051	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

**Uji Homogenitas**

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas**

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Keterampilan Dribbling	0,494	Homogen
Keterampilan Passing	0,569	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

**Tabel 7. Uji T**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Keterampilan Dribbling</i>	7,124	2,09	0,000	2,124

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $7,124 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan. Dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,124 dan rerata *pretest* sebesar 20,39, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 10,41% untuk keterampilan *dribbling* dibandingkan sebelum diberikan latihan menggunakan sepakbola empat gawang.

**Tabel 8. Uji T**

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Keterampilan Passing</i>	9,658	2,09	0,000	1,800

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $9,658 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan.

Dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,800 dan rerata *pretest* sebesar 5,800, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 31,03% untuk keterampilan *passing* dibandingkan sebelum diberikan latihan menggunakan sepakbola empat gawang.

### **Pembahasan**

Latihan menggunakan sepakbola empat gawang merupakan bentuk dari beban latihan dan variasi latihan sepakbola. Secara khusus dalam latihan menggunakan sepakbola empat gawang terdapat proses adaptasi menggunakan waktu latihan dan jumlah bola yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepakbola. Proses latihan yang monoton akan membuat peserta ekstrakurikuler jenuh dalam mengikuti latihan, sehingga dengan bentuk latihan sepakbola empat gawang ini akan membantu peserta ekstrakurikuler meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* secara maksimal.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Latihan menggunakan sepakbola empat gawang yang dirancang dalam ekstrakurikuler sepakbola mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* bagi peserta ekstrakurikuler.

Latihan yang diberikan oleh peneliti pada saat ekstrakurikuler sepakbola mampu dikemas dengan baik sehingga mampu memberikan kontribusi secara khusus meningkatkan keterampilan *dribbling* dan *passing* bagi peserta ekstrakurikuler. Peningkatan yang diperoleh pada keterampilan *dribbling* sebesar 10,41% lebih kecil dari peningkatan keterampilan *passing* sebesar 31,03%.

#### **Implikasi**

Dengan diketahuinya ada pengaruh yang signifikan latihan sepakbola empat gawang terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 2 Kalasan, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku sepakbola, yaitu bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi melaksanakan latihan yang telah dilakukan. Dan bagi peserta ekstrakurikuler, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk peserta ekstrakurikuler agar mau meningkatkan keaktifan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan yang dikembangkan.

#### **Saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan yaitu bagi pelatih, diharapkan mampu menjadi fasilitator bagi peserta ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan keterampilan peserta

didik. Bagi sekolah, diharapkan mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta ekstrakurikuler. Dan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian.

### Daftar Pustaka

Achwani, M. (2013). *Perencanaan Penyelenggaraan Festival Pertandingan dan Organisasi Pertandingan Sepakbola Usia Dini*. Jakarta: Manajemen Sport Utama.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta. FIK: UNY

Irianto, S. dan Sismadianto. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspore IKIP Yogyakarta, tanggal 29 Desember 1995. *Hasil Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SBS) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.

Kemenpora. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Ma'mun, A. (2016). *Memajukan Olahraga dan Event Olahraga sebagai Upaya Meningkatkan Penjualan Industri Olahraga*. Makalah Diklat. Asisten Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.

Muchtar, R. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Rismayanthi, C. (2011). *Optimalisasi Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol. 8.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukatamsi. (2001). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Suryobroto, A. S. dan Susanto, E. (2016). *Pendidikan Karakter Tanggung Jawab Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Bermain Sepakbola Empat Gawang*. Yogyakarta: FIK UNY.

Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andalan Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Wibowo, Y.A. dan Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.