

PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR TERHADAP KETRAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 16-19 TAHUN DI DIKLAT CILO MAGELANG

Oleh: Eki Fitrianto, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Email : Ekifitrianto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik dasar, ketrampilan bermain sepakbola, dan memahami pengaruh teknik dasar terhadap ketrampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cilo Magelang.

Bentuk penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok dengan kelompok pembanding. Subyek penelitian yaitu anak usia 16-19 tahun di Diklat Cilo Magelang dengan populasi sebanyak 55 anak dan sampel penelitian sebanyak 26 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pemisahan kelompok menggunakan *Ordinal Pairing*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes keterampilan bermain sepakbola pengembangan David Lee yang dilakukan oleh Subagyo Irianto (2010:27). Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

Hasil uji-t kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,222 > 2,178$) dan hasil uji-t kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($3,295 > 2,178$). Peningkatan kelompok eksperimen rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 11,52 dan kelompok kontrol 8,69. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan kelompok eksperimen sebesar 24,89% dan kelompok kontrol sebesar 17,47%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola

Kata kunci : teknik, ketrampilan bermain sepakbola, age 16-19, Diklat Cilo Magelang

THE EFFECTS OF TECHNICAL TRAINING ON FOOTBALL SKILLS IN CATEGORY AGED 16-19 YEARS IN DIKLAT CILO MAGELANG

Abstract

This research is aimed at identifying the basic football techniques and football skills in children aged 16-19 years in Diklat Cilo Magelang, and revealing the effect of technical skill on football skills in children aged 16-19 years in Diklat Cilo Magelang.

This research was quantitative research using experimental method. The designs applied in this research were pretest and posttest design in which the experiment was carried out on two groups including the experimental group and the control group (comparison group). The subject of this research was children aged 16-19 years in Diklat Cilo Magelang with the population of 55 children meanwhile 26 people were selected out of the entire population as the research samples. The sampling techniques of this research was purposive sampling. The separation of the groups employed ordinal pairing. The data of the research were collected using test. The research instrument was the development of proficiency test by David Lee adopted from Subagyo Irianto (2010:27). The technique of data analysis was t-test analysis.

The results of t-test in the experimental group obtain the t-value is bigger than t-table ($5,222 > 2,178$) and the t-value is greater than t-table ($3,295 > 2,178$). The improvement of football skills in the experimental group was evident as there is an increase of 11.52 and the control group increases 8.69. Thus, the percentage of this results are depicted as follows: the experimental group increases 24.89% and the control group increases 17.47%. Based on the result of this research, it can be concluded that there is a significant effect of exercise using techniques on the football skills.

Keywords: football skills, technical training, aged 16-19, Diklat Cilo Magelang

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling terkenal diseluruh dunia hal ini ditandai dengan persentase penonton yang sangat fantastis baik itu event nasional maupun internasional dimana penonton atau supporternya bisa mencapai puluhan ribu orang seperti halnya liga champion atau liga inggris dan spanyol serta liga – liga lain di dunia. Maka tidak heran bila olahraga menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki – laki, dari anak – anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepakbola akan sangat mudah kita jumpai. Permainan sepakbola dapat menyalurkan unsur hobi, bakat dan kegembiraan anak, selain itu juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bahkan sekarang permainan sepakbola sudah digemari dan dipermainkan oleh kaum wanita Indonesia. Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antaranggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Tim sepakbola yang baik berawal dari kemampuan individu yang memahami kemampuan diri sendiri dan kemampuan temannya, sehingga yang perlu ditingkatkan yang paling utama adalah ketrampilan bermain sepakbola. Mencapai keterampilan bermain sepakbola yang baik haruslah didukung oleh kemampuan teknik yang baik pula. Hal ini dapat mendasari bahwa seseorang yang memiliki tingkat kemampuan teknik yang baik dapat melakukan suatu gerakan atau keterampilan dengan baik. Kemampuan teknik yang bagus pada seorang atlet akan sangat mendukung pada perkembangan keterampilan teknik olahraga yang ditekuninya. Sehingga kemampuan teknik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu aspek-aspek kemampuan teknik sangat mendukung terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan teknik menurut

(Nurhasan dkk, 2007, hlm. 127) komponen kemampuan teknik adalah kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan.

Pemain supaya bisa bermain sepakbola yang baik dan benar perlu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik sepakbola yang baik, cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Olahraga sepakbola mempunyai beberapa teknik keterampilan dasar diantaranya menurut Nurhasan (2007, hlm. 450) bahwa “Teknik keterampilan dasar ini merupakan keterampilan dasar atau pokok dari suatu cabang olahraga”. Dalam sepakbola misalnya *passing* dan *stopping*, *heading*, *dribbling*, dan yang terakhir *shooting*. Pemain menguasai keterampilan dasar tersebut akan tercipta permainan sepakbola yang baik dan efektif dalam mengembangkan cara bermain. Teknik merupakan ketrampilan yang harus dimiliki seorang pemain. (Sneyer, 1988 : 10). Seorang pemain sepakbola selalu dituntut untuk bergerak, baik berlari cepat maupun lambat dengan bola, karena dalam permainan sepak bola mencetak gol ke gawang lawan merupakan bagian terpenting dalam setiap pertandingan.

Diklat Sepakbola CILO Magelang, merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di kota Magelang. Seperti sekolah sepakbola yang lainnya, bahwa masing-masing sekolah sepakbola tentu mempunyai tujuan didirikannya sekolah sepak bola. Diklat Sepakbola CILO Magelang ini, memiliki tujuan diantaranya: 1) anak-anak memiliki aspek teknik, skill, fisik, taktik dan mental sebagai pemain sepak bola yang baik, 2) mengembangkan bakat dan minat sesuai potensi anak, 3) menanamkan budaya hidup sehat, berdisiplin melalui olahraga, dan 3) mengantar untuk sukses dalam kehidupan dan karier. Setiap anak-anak atau pemain memang dapat bergabung dan berlatih di sebuah sekolah sepakbola, akan tetapi tidak semua pemain yang tergabung dalam

sekolah sepakbola mencapai prestasi yang maksimal.

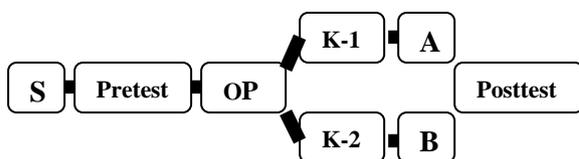
Menurut fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan teknik dan ketrampilan bermain bola yang dilakukan siswa peserta diklat CILO belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta diklat CILO Magelang melakukan passing kaki tumpu masih jauh dengan bola, pandangan belum melihat sasaran sehingga akurasi tendangan tidak baik dan belum adanya koordinasi kaki yang baik saat bergerak yang membuat pergerakan lambat. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kemampuan teknik dan juga belum pernah adanya tes kemampuan teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab-akibat.

Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "pre test dan post test design", yaitu desain yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 64)



Gambar 1 . Desain Penelitian (Sugiyono, 2010: 32)

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Diklat Cilo Magelang kelompokusia 16-19 tahun. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 24 Mei

2017 – 24 Juni 2017. Tempat penelitian di lapangan Secang Magelang.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah anak Diklat Cilo Magelang yang berjumlah 55 pemain. Penelitian ini menggunakan sampel anak Diklat Cilo Magelang yng beruia 16-19 tahun yang berjumlah 26 pemain

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya penafsiran terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu disampaikan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Teknik dasar

Teknik dasar adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan oalahraga tertentu secara efisien dan efektif

b. Ketrampilan bermain sepakbola

Ketrampilan bermain bola di sini adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola untuk melakukan tes dan pengukuran dengan melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya

Instrumen Penelitian

Tes pengembangan keterampilan *David Lee* berupa tes unjuk kerja artinya *teste* dituntut untuk melakukan suatu usaha/tindakan yang berupa perbuatan yakni melakukan unjuk kerja terhadap unsur-unsur teknik dasar sepakbola secara cepat dan cermat. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas harus betul-betul cermat dan cepat. Subagyo Irianto, (2010: 5-6).

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Sugiyono (2010: 308) teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang memenuhi standar yang diterapkan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan teknik tes dan pengukuran berdasarkan hasil tes keterampilan *bermain sepakbola* yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto.

| Variabel | Rata-rata | t hitung | t tabel | Keterangan |
|-----------|-----------|----------|---------|------------|
| Pre Test | 57,80 | 5,222 | 2,178 | Signifikan |
| Post Test | 46,28 | | | |

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *pre-test* dan *post-test* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Berikut adalah rumus Uji t (Suharsimi, 2010: 395).

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

- t : harga t untuk sampel berkolerasi
- D : (*difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu.
- N : banyaknya subjek penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Uji Hipotesis

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil pengukuran teknik keompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : “terdapat pengaruh latihan dasar dengan menggunakan teknik terhadap keterampilan sepakbola di diklat Cillo Magelang umur 16-19 tahun”. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t hitung dengan harga t tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung < t tabel pada taraf signifikan 0,05. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

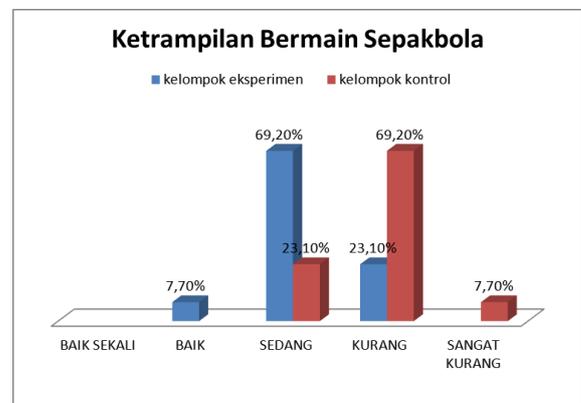
Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok Eksperimen

Hasil uji-t kelompok eksperimen diperoleh nilai t hitung sebesar 5,222 dan nilai t table pada dk (0,05)(12) sebesar 2,178. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (5,222 > 2,178) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok umur 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji-t Kelompok Kontrol

| Varia bel | Rata-rata | t hitung | t tabel | Ketera ngan |
|-----------|-----------|----------|---------|-------------|
| Pre Test | 58,42 | 3,295 | 2,178 | Signifi kan |
| Post Test | 49,73 | | | |

Hasil uji-t kelompok Kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 3,295 dan nilai t table pada dk (0,05)(12) sebesar 2,178. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (3,295 > 2,178) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun. di diklat Cillo Magelang.



Gambar 1. Histogram Hasil Pengembangan David Lee ,Subagyo Irianto, dkk (2010:37)

2. Persentase Peningkatan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen data *pre-test* adalah sebesar 57,80 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 46,28 dan untuk kelompok kontrol data *pre-test* adalah sebesar 58,42 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 49,73. Hasil ini menunjukkan keterampilan bermain sepakbola diklat Cillo Magelang kelompok usia 16-19 tahun setelah berlatih dengan menggunakan teknik dasar meningkat sebesar 11,52 atau sebesar 24,89% dari saat *pre-test* dan untuk kelompok kontrol meningkat sebesar 8.69 atau sebesar 17.47%. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan model teknik sebesar 24,89% dan pengaruh yang tanpa pemberian latihan teknik sebesar 17,47%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola di diklat Cillo Magelang kelompok usia 16-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan teknik terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.

Analisis uji-t menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang. Diketahui bahwa nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen data *pre-test* adalah sebesar 57,80 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 46,28 dan untuk kelompok kontrol data *pre-test* adalah sebesar 58,42 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 49,73 . Hasil ini menunjukkan keterampilan bermain

sepakbola siswa diklat Cilo Magelang umur 16-19 tahun setelah berlatih dengan menggunakan teknik meningkat sebesar 11,52 atau sebesar 24,89% sedangkan untuk kelompok kontrol meningkat sebesar 8.69 atau sebesar 17.47%. hasil tersebut menunjukkan 1 pemain dalam kategori baik, 12 pemain dalam kategori sedang, 12 pemain dalam kategori kurang, dan 1 pemain dalam kategori kurang.

Perbedaan tersebut mungkin dipengaruhi beberapa faktor yaitu: 1) Perbedaan program latihan yang diberikan, 2) kedisiplinan pemain, 3) motivasi pemain untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola yang kurang, karena tidak ada program latihan yang baik, 4) belum adanya rapor stiap anak sehingga pelatih bisa mengetahui perkembangan para pemaianya, dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan model teknik sebesar 24,89% dan pengaruh yang tanpa pemberian latihan teknik sebesar 17,47%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk yang pemain dalam kategori baik untuk lebih disiplin lagi dalam latihan agar lebih meningkat dan untuk yang kategori sedang pemain tersebut harus lebih diperhatikan dalam proses latihannya jika perlu dibuatkan program latihan sendiri untuk meningkatkan kemampuannya dan untuk yang kategori sangat kurang pemain tersebut harus lebih di perhatikan, karena pemain tersebut kemampuannya masih dibawah pemain lain , oleh karena itu pemain tersebut perlu bimbingan latihan yang lebih intensif dari pada pemain lainnya, sehingga semua pemain bisa memiliki ketrampilan bermain sepakbola yang baik jika setiap pemain di perhatikan dalam setiap proses latihannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan

teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepakbola kelompok usia 16-19 tahun di diklat Cillo Magelang.”

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada khususnya, dan kemampuan bermain sepakbola pada umumnya.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan-latihan yang efektif dalam pembelajaran, sehingga kemampuan siswa di diklat akan semakin meningkat.
3. Menyediakan perlengkapan dan alat ukur yang akan digunakan untuk tes.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model latihan yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sujatah & Teguh Santos. 2010. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jakarta. Aneka ilmu.
- Abin Syamsuddin Makmum. (2003). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. <http://id.wordpress.com> . Di unduh pada tanggal 14 Oktober 2017.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: penerbit PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Budiwanto, S.2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negri Malang
- Clive Gifford. (2003). *Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga
- Djawad.1981. *Bermain Sepak bola*. Yogyakarta: Intan
- Gozali, Imam.2013. *Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta CV. Tambak Kusuma
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Luxbacher A. Joseph. 1997. *sepak bola*.jakarta:Raja Grafindo,Edisi kedua.
- Mulyono B. (1992). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Nurhasan.2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragan* . Bandung:Unifersitas Pendidikan Indonesia.
- Nusufi, Maimun (2016).*Hubungan Kemampuan Motor Ability Dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Klub Himadirda Unsyiah*.Yogyakarta: FIK UNY
- Prihantoro, Nur RY .(2010).*Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakrikuler Sepakbola SMP N 3 Sleman*, Yogyakarta: FIK UNY
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sneyers, Jeff. 1988. *Sepakbola Latihan Dan Srategi Bermain*.(Alih Bahasa :L. Lanjang.)Jakarta : PT. Rosdo Jaya Putra.
- Subagyo Irianto.(2010). Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Laporan Penelitian*: FIK UNY.
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain, Untuk D-II PGSD PENJASKES*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Tenaga Kependidikan
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak bola*. Jakarta: Depertamen Pendidikan Nasional.

- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatiha Olahraga*. Yogyakarta :FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Tehnik Dasar Bermain Sepak bola*, Solo: Tiga serangkai.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suryabrata, S. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Gravindo.
- Toho Cholik Mutohir & Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Debdikbud RI.