

EKSPERIMENTASI LATIHAN
SPEED GAMES TERHADAP
DRIBBLING PEMAIN
SEPAKBOLA KELOMPOK USIA
16 TAHUN DI SSB EAGLE
KABUPATEN PACITAN

by Danang Endarto Putro

Submission date: 25-Jul-2023 12:20PM (UTC+0700)

Submission ID: 2136470153

File name: 13_eksperimentasi_latihan_speed_games.pdf (165.52K)

Word count: 2267

Character count: 14416

EKSPERIMENTASI LATIHAN SPEED GAMES TERHADAP DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 16 TAHUN DI SSB EAGLE KABUPATEN PACITAN

Danang Endarto Putro¹
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP PGRI Pacitan
juzz.juzz88@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan speed games terhadap dribbling pemain sepakbola kelompok usia 16 tahun di SSB Eagle Kabupaten Pacitan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest- Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 16 tahun di Sekolah Sepakbola Eagle Kabupaten Pacitan, adapun sample yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan hasil eksperimentasi latihan speed games terhadap dribbling pemain sepakbola kelompok usia 16 tahun di SSD Eagle Kabupaten Pacitan terdapat pengaruh yang signifikan. hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 5,643 dan nilai t tabel pada dk (0,975) (15) sebesar 2,131 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($5,643 > 2,131$) atau terletak di luar daerah penerimaan H_0 . Nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 21,48 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 18,96. Hasil ini menunjukkan kecepatan dribbling sesudah diberi perlakuan latihan *speed games* meningkat sebesar 11,73%.

Kata kunci: *eksperimentasi, speed games, latihan, sepakbola.*

PENDAHULUAN

Demam piala dunia Rusia tahun 2018 ini tentu membawa angin segar pada ketertarikan dan minat para anak usia muda untuk bermain sepakbola. Seluruh dunia bersorak sorai menyambut perhelatan akbar tersebut. Sepakbola merupakan olahraga yang perlu dilakukan pembinaan sejak usia dini atau dari sekolah dasar, yang dimaksudkan sebagai tahap persiapan sebelum pemberian latihan yang kompleks saat masa prestasi puncak.

Pembebanan yang terlalu berat dapat menyebabkan anak mudah mengalami *stress*, sehingga rencana latihan yang sudah kita atur sebelumnya akan sia-sia. Pada kenyataannya pemain usia dini lebih menyukai latihan yang berbentuk *game*. Hal ini dikarenakan bahwa pemain usia dini belum mengetahui manfaat latihan teknik yang berperan penting dalam suatu permainan ataupun pertandingan. Latihan teknik dasar sepakbola dianggap sebagai latihan yang menjenuhkan.

Tujuan dari proses latihan pada calon atlet adalah untuk mengarahkan dan meningkatkan kemampuan gerak dasar yang dimilikinya. Beberapa latihan yang sesuai dengan untuk perkembangan multilateral atau pemula antara lain bermain, latihan *koordinasi*, latihan *speed games* dan lain-lain. *Speed games* atau permainan adu kecepatan adalah permainan yang mengarah pada kecepatan gerak, maupun kecepatan *performance* reaksi. *Speed games* adalah suatu bentuk latihan kecepatan yang diberikan dengan cara bermain, yaitu lari sambung/ estafet yang dibuat bervariasi, antara lain: lari segitiga, lari estafet mengelilingi lapangan, lomba lari slalom, lomba lari zig-zag dan lomba lari berantai.

Teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat dan gerak tipu badan, sedangkan teknik dengan bola meliputi menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang. Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola atau *dribbling*. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Dengan berbagai permasalahan yang telah diuraikan mengenai latihan *dribbling*, pelatih dituntut lebih teliti dalam menerapkan suatu metode latihan, sehingga pemain mampu melakukan latihan dengan cepat dan benar.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Robert Koger (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 dikontrol, (2) Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, dan (3) Pemain harus melihat sekeliling lapangan agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengamati gerak-gerik lawan.

Menggiring bola pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* adalah teknik menggiring yang dilakukan dengan kontrol penuh pada bola, dilakukan ketika bola benar-benar aman dari lawan, cara melakukannya bola tidak boleh lebih dari 1 meter didepan kita. *Speed dribbling* yaitu teknik menggiring yang dilakukan bola di dorong kedepan dan diikuti lari secepat-cepatnya.

Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas (Herwin, 2004: 28). Menurut Sucipto dkk (2000: 28), "bahwa menggiring bola bertujuan mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan". Perkenaan melakukan *dribbling* sama dengan melakukan *passing*, yaitu: punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar, sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh.

Latihan dapat dikatakan sebagai perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Menurut Sukadiyanto (2005: 5) pengertian latihan yang berasal dari kata *training*, adalah penerapan dari suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah melalui prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Terkait dengan prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12) agar latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan antara lain; (1) prinsip individual, (2) prinsip kesiapan, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip variasi, (7) prinsip pemanasan, (8) prinsip berkebalikan, (9) prinsip sistematis, (10) prinsip jangka panjang, (11) prinsip tidak berlebihan, (12) prinsip progresif. Dalam menerapkan prinsip-prinsip latihan pelatih harus berhati-hati dalam setiap penyusunan dan pelaksanaan latihan. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih antara lain: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kekhususan (*specifity*), dan prinsip kembali asal (*reversibel*). Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan.

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin, menurut Sukadiyanto (2005: 106). Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor utama yang diperlukan pada setiap cabang olahraga, baik bersifat perlombaan maupun permainan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 73) berpendapat bahwa kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak persatuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain: (1) keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kekuatan, (4) teknik, (5) elastisitas otot, (6) konsentrasi, dan (7) kemauan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 112) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan dalam melatih kecepatan antara lain "didahului dengan pemanasan yang cukup, atlet tidak dalam keadaan lelah, diberikan pada awal latihan inti, bervariasi, intensitas, durasi, volume, frekuensi rangsang, dan waktu istirahat yang diberikan".

Speed games merupakan permainan yang mengarah pada kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. *Speed games* adalah suatu bentuk latihan kecepatan yang diberikan dengan cara bermain. Ini bertujuan agar anak terpacu untuk melakukan gerakan-gerakan cepat, agresif dan aktif. Menurut Dikdik Zafar Sidik (2006: 6) *speed games* adalah suatu latihan kecepatan dengan menggunakan metode permainan, yaitu suatu bentuk permainan untuk mendapatkan *speed*, *agility*, dan *quicknes*. Dalam *speed games* metode latihan diberikan untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki atlet dalam olahraga tertentu.

Unsur-unsur yang terkandung dalam *speed games* tidak terlepas dengan kecepatan. Dalam penelitian ini yang akan dilakukan adalah memberikan modifikasi pada latihan menggiring bola tanpa menghilangkan unsur-unsur kecepatan. Dalam pemberian intensitas latihan disesuaikan dengan kondisi pemain.

Menurut David Cunningham (2006: 2) pengaruh latihan *speed games* antara lain; (1) Meningkatkan *speed*, *agility*, dan *quickness*: dengan memfokuskan pada gerak dasar dengan bentuk-bentuk latihan. *Speed games* akan memberikan langkah awal secara cepat dan memungkinkan untuk mengungguli perkiraan hasil para olahragawan yang akan diperolehnya, (2) Ledakan power: Latihan *speed games* akan meningkatkan tingkatan gerak atlet, keseimbangan, stabilitas, gerakan eksplosive, memberikan kekuatan yang lebih disetiap latihan yang mereka lakukan, (3) Meningkatkan keseimbangan dan kekuatan: koordinasi dan keseimbangan yang lebih baik merupakan hal yang paling mendasar untuk mengontrol tubuh. Dengan memfokuskan pada

teknik gerakan dan pola gerakan latihan secara khusus, kemampuan para atlet akan mengalami peningkatan secara drastic, (4) Latihan kekuatan: membentuk kekuatan dan kestabilan tubuh, (5) Pencegahan terjadinya cedera: cara yang paling baik mengurangi cedera adalah dengan penggabungan fleksibilitas, kesetabilan, kekuatan dan teknik gerak yang tepat.

Dalam permainan sepakbola *speed games* adalah syarat yang diperlukan agar naluri terhadap bola tidak hilang. Konsep dasar untuk meningkatkan kecepatan bermain sepakbola adalah dengan meningkatkan latihan dari tekanan dan memvariasi bentuk latihan.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest- Posttest Design*. Populasi dari penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 16 tahun di Sekolah Sepakbola Eagle Kabupaten Pacitan, adapun sample yang digunakan sebanyak 16 pemain yang diambil secara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument berupa tes *dribbling* dari *Bobby Charlton*, yang memiliki validitas 0,973 dan reliabilitas 0,864. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian meliputi data pretest dan data posttest dari eksperimen yang dilakukan. Berikut disajikan satu persatu data penelitian pretest dan data posttest dari kelompok eksperimen.

Tabel 1. Data Pretes dan Postes Penelitian

Subyek	Pre test	Post test
1	21.64	17.89
2	19.67	17.17
3	23.32	20.11
4	25.16	22.57
5	18.3	17.52
6	23.92	21.45
7	18.67	18.77
8	21.09	19.32
9	20.8	18.11
10	21.925	18.1
11	23.32	18.09
12	19.95	19.61
13	21.92	16.29
14	19.8	19.2
15	22.8	18.22
16	21.42	20.92

Hasil analisis deskriptif data pretest eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 25,16, minimum 18,30. Rerata 21,48, median 21,53, modus 23,32 dan nilai standar deviasi sebesar 21,53.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretes Eksperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	18.30 - 19.69	3	18.75%
2	19.70 - 21.09	4	25.00%
3	21.10 - 22.49	4	25.00%
4	22.50 - 23.89	3	18.75%
5	23.90 - 25.29	2	12.50%
		16	100.00%

Hasil analisis deskriptif data post test eksperimen menunjukkan nilai maksimum sebesar 22,57, minimum 16,29, rerata 18,495, median 19 modus 16,29 dan nilai standar deviasi sebesar 2,13.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Postes Eksperimen

No	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	16.29 - 17.58	3	18.75%
2	17.59 - 18.88	6	37.50%
3	18.89 - 20.18	4	25.00%
4	20.19 - 21.48	2	12.50%
5	21.49 - 22.78	1	6.25%
		16	100.00%

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data *pre test* dan *post test* hasil pengukuran kecepatan *dribbling*. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga t-hitung dengan harga t-tabel. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila harga t hitung terletak antara negatif dan positif dari t tabel ($-t_{1-1/2\alpha} < t < t_{1-1/2\alpha}$), atau jika signifikan perhitungan lebih besar dari 0,05. Untuk mengetahui perbedaan sebelum diberikan latihan *speed games* dengan setelah diberi perlakuan *speed games* pada kecepatan *dribbling* digunakan uji-t dua sampel berhubungan atau *Paired sample t-test*. Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Rangkuman Uji-T

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	Sig
Pre Test Eksperimen	21,4816	5,643	2,131	0,000
Post Test Eksperimen	18,9588			

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar sebesar 5,643 dan nilai t tabel pada dk (0,975) (15) sebesar 2,131 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($5,643 > 2,131$) atau terletak di luar daerah penerimaan H_0 , maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil kecepatan dribbling antara sebelum dan sesudah dilaksanakan eksperimen menggunakan latihan speed games.

Pada saat *pretest* besarnya rerata kecepatan *dribbling* adalah 21,48 sedangkan pada saat *post test* besarnya rerata adalah 18,96. Ternyata setelah diberi perlakuan latihan *speed games* besarnya rerata pada kelompok eksperimen terjadi perubahan peningkatan sebesar 2,5 atau sebesar 11,73%. Dari analisis uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga hal ini menunjukkan bahwa ternyata *speed games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 16 tahun di SSB Eagle Kabupaten Pacitan.

Speed games merupakan permainan yang mengarah pada kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. *Speed games* adalah suatu bentuk latihan kecepaatan yang diberikan dengan cara bermain. Ini bertujuan agar anak terpacu untuk melakukan gerakan- gerakan cepat, agresif dan aktif. Unsur-unsur yang terdapa tdalam speewd games tida terlepas dari kecepatan Dalam permainan sepakbola *speed games* adalah syarat yang diperlukan agar naluri terhadap bola tidak hilang. Konsep dasar untuk meningkatkan kecepatan bermain sepakbola adalah dengan meningkatkan latihan dari tekanan dan memvariasi bentuk latihan. Dengan latihan speed games, pemain akan terbiasa memainkan bola dengan kakinya dengan kecepatan yang berubah-ubah, sehingga pemain akan dapat melakukan *dribbling* dengan kecepatan yang tinggi.

Kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 16 tahun belumlah konstant, artiya daat berubah-ubah sesuai latihan yang dilakukannya, baik itu dari jenis latihan, intensitas latihan, maupun frekuensi latihannya. Pada pemain sepakbola usia 16 tahun di Eagle Kabupaten Pacitan, dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan latihan *speed games* pada 16 pemain, ternyata cara latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling*. Hal ini diketahui setelah dilakukan eksperimen, ternyata terjadi peningkatan kecepatan *dribbling* sebesar 2,52 atau 11,73%. Hal ini kembali pada tujuan latihan *speed games* yaitu meningkatkan kecepatan *dribbling*. Karena pemain terbiasa memainkan bola dengan kecepatan yang berubah-ubah, sehingga bola terbiasa dekat dengan kaki pemain, hal ini menyebabkan ketika melakukan *dribbling* bola tidak jauh dengan kaki dan dapat melakukan dengan kecepatan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "Ada pengaruh latihan *speed games* terhadap kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 16 tahun di Eagle Kabupaten Pacitan". Hal tersebut dilihat dari nilai rata-rata untuk data *pre test* adalah sebesar 21,48 dan nilai rata-rata untuk data *post test* adalah sebesar 18,96. Hasil ini menunjukkan kecepatan dribbling sesudah diberi perlakuan latihan *speed games* meningkat sebesar 11,73%. Dalam Hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan *speed games* terhadap kecepatan *dribbling* sebesar 11,73% siswa SSB Eagle Kabupaten Pacitan kelompok umur 16 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Cook, M. (2013). *101 Drills sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta: PT Indeks.
Hasanah. (2007). *Sepak bola*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.

- James. (2006). Pembinaan Prestasi Olahraga. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepak bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rajagra ndo Persada.
- Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2". Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip penerapannya*. Jakarta.
- Sugiyono. (2008). Statistika untuk Penelitian. CV Alfabeta. Bandung.
- Suharjana. (2004). Kebugaran Jasmani. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Tim PSSI. (2012). Peraturan Permainan. Jakarta.

EKSPERIMENTASI LATIHAN SPEED GAMES TERHADAP DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA KELOMPOK USIA 16 TAHUN DI SSB EAGLE KABUPATEN PACITAN

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ Submitted to Lambung Mangkurat University

Student Paper

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off