



PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGIRING SEPAK BOLA PADA SSB POSTAB DELI SERDANG KONDISI COVID-19 “STAY AT HOME”

Bennyaprial.M¹
Ika Endah Puspita Sari²
Hardodi Sihombing³
Alan Alfiansyah Putra Karo-Karo⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Guna
Jln. Aluminium Raya No. 77 Tj. Mulia Medan

ABSTRAK

Tujuan penelitian pengaruh latihan berpasangan menggiring sepak bola ini juga untuk meneliti pengaruh latihan berpasangan menggiring sepak bola pada masa pandemic COVID-19 khususnya atlet Sepak Bola diSSB POSTAB Deli Serdang . Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampaun fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola menggiring (dribbling) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Latihan memantulkan bola ke tembok dan dribbling berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (dribbling). Latihan memantulkan bola ke tembok dan dribbling berpasangan ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal. Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa memantulkan bola ke tembok dan dribbling berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik mengoper bola bawah atlet SSB POSTAB Deli Serdang. Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggiring berpasangan terhadap kemampuan menggiring atlet SSB POSTAB Deli Serdang, dengan nilai t hitung $7,685 > t$ tabel $3,29$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,07$, dan kenaikan persentase sebesar $47,59\%$. Hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan menggiring berpasangan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bawah atlet, maka latihan permainan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan menggiring atlet dapat meningkat.

Keywords: Sepak Bola, Menggiring, Covid-19

ABSTRACT

The research objective of the effect of pair training to lead football is also to examine the effect of pair training to lead football during the COVID-19 pandemic, especially soccer athletes at SSB POSTAB Deli Serdang. Providing good technical and physical training can be achieved through programmed and regular training. Good technical abilities result from good basic movement training and good physical abilities will be obtained with the right training. The technique of passing the



dribbling ball must be mastered by a soccer player because this technique is one of the basic techniques of playing football. The practice of bouncing the ball off the wall and dribbling in pairs is an assumption from the research to be adapted to the dribbling technique training method. The practice of bouncing the ball off the wall and dribbling in pairs is expected that the players can adapt to the environment they are in and can develop mental and physical technical skills to achieve maximum performance. If an athlete has qualified football techniques and is supported by good ball passing techniques and good placement, he can become a mainstay in a game. A form of training in the form of bouncing the ball off the wall and dribbling in pairs is expected to improve the skill of passing the ball under the SSB POSTAB Deli Serdang athletes. Based on the analysis of the results of the study, it can be concluded that there is a significant effect of paired herding training on the ability to lead the SSB POSTAB Deli Serdang athletes, with a t-count value of $7,685 > \text{table } 3,29$, and a significance value of $0,000 < 0,07$, and a percentage increase of 47, 59%. The results of this study have implications, namely: If athletes and coaches know that paired herding training can improve the athlete's dribbling ability, then this game training can be used to vary the form of training so that the ability to lead athletes can increase.

Keywords: Football, Dribbling, Covid-19

1. PENDAHULUAN

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah dribbling. Dribbling dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan dribbling sangatlah penting karena dengan dribbling yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan dribbling yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling), menendang bola (dribbling), menendang bola ke gawang (shooting), menggiring bola (dribbling), menerima dan menguasai bola (receiveing and controlling the ball), menyundul bola (heading), gerak



tipu (feinting), merebut bola (sliding tackle-sliding), melempar bola kedalam (throw-in) dan menjaga gawang (goal keeping).

2. METODE

Penelitian ini termasuk quasi experiment. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “The One Group Pretest Posttest Design” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya 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). Dan pada penelitian ini mengadaptasikan pada kondisi covid-19 sehingga hanya dibatasi dengan 3 kali pertemuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pretest dan posttest kemampuan menggiring atlet SSB POSTAB Deli Serdang, untuk hasil pretest berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (2 atlet), “kurang” sebesar 20% (4 atlet), “cukup” sebesar 60% (6 atlet), “baik” sebesar 20% (3 atlet), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 atlet), sedangkan untuk posttest berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 atlet), “kurang” sebesar 0% (0 atlet), “cukup” sebesar 10% (2 atlet), “baik” sebesar 75% (10atlet), dan “sangat baik” sebesar 15% (5 atlet).

Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggiring berpasangan terhadap kemampuan menggiring atlet SSB POSTAB Deli Serdang, hal ini dibuktikan dengan $7,685 > t_{tabel} 3,29$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,07$, dan kenaikan persentase sebesar 47,59%. Kemampuan menggiring atlet mengalami peningkatan setelah melakukan treatment latihan menggiring berpasangan dengan ditunjukkan oleh nilai post-test lebih besar dari pada nilai pre-test. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata post-test sebesar 5,45, lebih baik dari pada nilai rata-rata pre-test sebesar 8,35. Adanya peningkatan kemampuan menggiring karena metode latihan menggiring berpasangan bentuk latihannya dengan melakukan menggiring ke pada temanya secara berhadapan dan dilakukan berulang-ulang, sehingga kemampuan dalam melakukan menggiring meningkat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggiring berpasangan terhadap kemampuan menggiring atlet SSB POSTAB Deli Serdang, dengan nilai t hitung $7,685 > t_{tabel} 3,29$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,07$, dan kenaikan persentase sebesar 47,59%. Hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika atlet dan pelatih tahu bahwa latihan menggiring berpasangan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bawah atlet, maka latihan permainan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan menggiring atlet dapat meningkat.



Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal atlet. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik atlet, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada varibel pembanding.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance*, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Jilid 1. Perkembangan Atlet Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.