

TINJAUAN KONDISI FISIK PENJAGA GAWANG SSB KOTA PADANG

Skripsi

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana (S.1)
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**



OLEH

BUDI SETIAWAN

2004/47337

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010**

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-NYA sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan judul **“Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang SSB Kota Padang”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan proposal ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan proposal ini peneliti banyak mendapatkan bantuan moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Syahrial Backtiar,M.Pd selaku dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi
2. Drs. Yendrizar,M.Pd dan Drs. H. Alnedral,M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan pendidikan kepelatihan atas bimbingan dan arahnya sehingga penyelesaian studi dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Drs. H Alnedral M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan sekaligus sebagai penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, dan pengarahan dalam penyelesaian studi di FIK Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Afrizal. S, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai dalam penulisan proposal penelitian ini.
5. Bapak/Ibu sebagai tim penguji yaitu Bapak Hermanjoni, Bapak Maidarman, Ibu Safeni M Puar yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan proposal ini.
6. Kepada adik-adik mahasiswa SSB Kota Padang yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua terima kasih atas asuhan dan arahan serta do'anya dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi.
8. Rekan-rekan senasib dan seperjuangan terima kasih atas bantuannya, baik berupa moril maupun mental, mulai dari awal perkuliahan sampai pada akhir penyusunan skripsi ini.

Padang, Agustus 2010

Peneliti

ABSTRAK

Budi Setiawan 2010. Tinjauan Kondisi Fisik Penjaga Gawang SSB Kota Padang. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang bagaimana gambaran kondisi fisik yang dimiliki penjaga gawang SSB Kota Padang. Untuk mencapai penelitian tersebut digunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Yaitu mencoba menggambarkan, menentukan dan menafsirkan suatu fenomena yang terjadi dalam bentuk konsep dan gejala. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang jumlah sampel sebanyak 20 orang, dengan penarikan sampel menggunakan *total sampling*. Alat mengumpulkan data adalah *fleksimeter*, *stop watch*, tes koordinasi (mata-kaki), meteran dan pluit.

Dari analisis data diperoleh hasil kondisi fisik penjaga gawang SSB kota padang yaitu Hasil tes kemampuan kelentukan penjaga gawang SSB kota Padang berada pada kategori Baik yaitu sebanyak 65% yang berjumlah 13 orang. Hasil tes kemampuan kelincahan penjaga gawang SSB kota Padang berada pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 65% yang berjumlah 13 orang. Hasil tes kemampuan koordinasi penjaga gawang SSB kota Padang berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 35% yang berjumlah 7 orang.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran, yaitu: Bagi SSB Kota Padang untuk dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik penjaga gawang terutama pada komponen kelentukan, kelincahan dan koordinasi, sehingga dapat mendukung penampilan prima dan keberhasilan bermain sepak bola. Bagi pelatih sepak bola untuk tidak mengabaikan peranan dan pentingnya kondisi fisik dalam mencapai penampilan prima dan keberhasilan pemain sepakbola khususnya penjaga gawang. Bagi penjaga gawang agar melatih setiap kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola seperti kelentukan, kelincahan dan koordinasi. Bagi peneliti lanjutan hendaknya dapat mengkaji lebih dalam bagaimana tinjauan kondisi fisik penjaga gawang di daerah lain.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori.....	9
1. Hakekat Permainan Sepakbola.....	9
2. Hakekat Kondisi Fisik	10
2. Hakekat Penjaga Gawang	16
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu.....	24
C. Populasi dan Sample	24
D. Defenisi Operasional.....	25
E. Jenis dan Sumber Data.....	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Instrumen Penelitian dan Pelaksanaan Tes	26
H. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	31
I. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	35
B. Analisis Data	35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA45

DAFTAR LAMPIRAN47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di Indonesia, olahraga mempunyai arti strategis dalam proses pembangunan, terutama dalam usaha meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai sportifitas, disiplin dan ketaqwaan. Salah satu upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam bentuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Untuk membentuk manusia yang berkualitas perlu persiapan, sebagaimana yang dinyatakan dalam (DIKT1, 2003 : 76) sebagai berikut : "Menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia, sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat ".

Arah pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas terbagi atas dua aspek, yaitu aspek fisik dan non fisik yang meliputi kemampuan kerja, etos kerja, berfikir, memiliki keterampilan. Kualitas fisik dapat ditingkatkan melalui kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan pendidikan merupakan kegiatan terpadu dan kompleks meliputi komponen-komponen yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya dalam bentuk suatu sistem.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhannya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pertumbuhan dengan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimbang.

Jenis kegiatan yang ada dalam kurikulum pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok meliputi senam, permainan (bolabasket, bolavoli dan sepakbola) dan atletik. Sedangkan kegiatan pilihan meliputi aktifitas ritmik, olahraga renang, olahraga luar sekolah atau petualangan dan olahraga potensial yang berkembang di daerah. Olahraga sepakbola termasuk kegiatan permainan yang dipelajari di sekolah yang bertujuan untuk kesegaran jasmani dapat juga bertujuan untuk membentuk watak dan kepribadian siswa, serta dapat menumbuhkan jiwa kerjasama dan sportifitas, dan juga dapat membentuk motorik siswa.

Adapun materi yang dipelajari dalam kompetensi dasar aktivitas permainan pada pokok bahasan olahraga sepakbola adalah mempelajari berbagai teknik dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya (kurikulum Tingkat Satuan pendidikan 2006).

Sesuai dengan ide bermain sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang supaya tidak kebobolan. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain dalam bermain sepakbola antara lain menendang, menahan dan mengontrol, serta *dribbling* bola.

Menendang merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menahan dan Mengontrol merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (Tim sepakbola 2000:59).

Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah gerakan berlari dengan menggunakan kaki mendorong bola sehingga adanya perpindahan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Kemampuan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seorang bisa bermain sepakbola yang baik. Agar kemampuan *dribbling* pemain sepakbola dapat tercapai diperlukan suatu metode latihan

Menurut Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (2004:24) ”memilih bentuk-bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha peningkatan prestasi pemain pada setiap cabang olahraga”. Efektifitas bentuk-bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturannya. Metode latihan yang dimaksudkan untuk dapat memberikan pengaruh dari hasil latihan adalah metode latihan *dribbling zig-zag* dan *dribbling* bolak-balik. Jadi, apabila seorang pemain melakukan latihan teknik *dribbling* dengan metode latihan yang benar diharapkan kemampuan *dribbling* ke gawang semakin bagus sehingga tujuan mencetak gol ke gawang lawan

sebanyak-banyaknya akan tercapai. Di samping itu juga dibutuhkan unsure kelincahan bagi pemain, karena kelincahan merupakan kemampuan pemain *dribbling* bola dalam berpindah tempat secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan diperoleh permasalahan yaitu di duga masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP 12 Padang dalam setiap mengikuti kompetisi sepakbola. Hal ini terbukti, masih ditemukan di dalam pertandingan sepakbola bahwa pemain terlihat kaku disaat *dribbling* secara *zig-zag* maupun dengan bolak-balik memutar arah pergerakan sehingga sering terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain, lambatnya pemain *dribbling* ke depan, lepasnya bola dari *dribbling* yang dilakukan serta kurang lincahnya pemain *dribbling* dalam berbalik arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan. Apabila rendahnya kemampuan *dribbling* pemain terjadi dalam setiap kompetisi, maka akan mengakibatkan kegagalan meraih prestasi dan hal ini juga akan menimbulkan permasalahan baru. Hal ini terjadi pada pemain Sepakbola SMP 12 Padang yang melakukan pembinaan olahraga sepakbola pada program ekstrakurikuler.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* di SMP Negeri 12 Padang, telah diberikan latihan *dribbling* terhadap pemain akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut di antaranya disebabkan karena belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SMP Negeri 12 padang. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang di dipergunakan

untuk memperbaiki elemen–elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir.

Pada latihan *dribbling zig-zag* pemain menggiring bola dengan berbelok – belok melalui tonggak – tonggak yang dipasang pada jarak tertentu. Pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada *cone* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal (Luxbacher, 2001). Sedangkan pada latihan *dribbling* bolak – balik, pemain menggiring bola dari satu titik ketitik lainnya, kemudian kembali lagi ketitik semua (Coercer, 1987).

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain sepakbola SMP 12 Padang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SMP Negeri 12 Padang, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ”Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan *Dribbling Zig-zag* dan *Dribbling* Bolak-balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SMPN 12 Padang”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang bisa dijadikan langkah antisipatif bagi peningkatan prestasi persepakbolaan di SMPN 12 Padang ke depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, diketahui beberapa variabel berpengaruh dengan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang . Oleh karena itu dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kelincahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang?
2. Apakah motivasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang?
3. Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang?
4. Apakah latihan *dribbling zig-zag* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang?
5. Apakah latihan *dribbling* bolak-balik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP 12 Padang. Pembatasan ini adalah perbedaan pengaruh antara latihan *dribbling zig-zag* dengan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain Sepakbola SMP 12 Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara hasil latihan *dribbling zigzag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang.
2. Apakah terdapat pengaruh antara hasil latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara hasil latihan *dribbling zigzag* dengan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini antara lain untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh metode latihan *dribbling zigzag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang.
2. Untuk mengetahui sejauhmana pengaruh metode latihan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMP Negeri 12 Padang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *dribbling zigzag* dengan *dribbling* bolak-balik terhadap hasil *dribbling* pemain sepakbola di SMP Negeri 12 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang penggunaan metode latihan yang tepat dan dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pemain sepakbola di SMP Negeri 12 Padang.

3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pelatih dan pembina olahraga dapat menentukan dan menerapkan secara tepat faktor-faktor yang dapat meningkatkan hasil *dribbling* pemain sepakbola di SMP Negeri 12 Padang.
4. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga prestasi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Sepakbola

a. Defenisi

Kusyanto (1999:22) mengatakan bahwa : “sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang”. Kemudian Batty (1986:4) mengemukakan bahwa : “sepakbola adalah sebuah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”. Selanjutnya berdasarkan peraturan sepakbola PSSI (2008:18) “sepakbola adalah suatu pertandingan dimainkan oleh 2 tim, masing-masing tim paling banyak terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Suatu pertandingan tidak boleh dimulai apabila pemain dari salah satu tim kurang dari 7 orang”.

Dari pendapat-pendapat para ahli di atas, mengemukakan bahwa sepakbola adalah suatu pertandingan beregu yang terdiri dari 2 tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang salah satunya merupakan penjaga gawang syarat dalam satu tim tidak boleh kurang dari 7 orang pemain.

Selanjutnya, permainan dapat dilakukan di lapangan yang permukaannya dilapisi dengan rumput asli atau buatan/*artificial*

berbentuk empat persegi panjang dengan panjang 100 m – 110 m dan lebar 64 m – 75 m. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis selebar 12 cm serta dilengkapi dengan 2 set gawang yang tinggi 2,44 m dan lebar 7,32 m. Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang bulat terdiri dari kulit, dan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak disesuaikan dengan tingkat umur, usia 12 tahun ke bawah lamanya permainan 2 x 10 menit, sedangkan usia 13-15 tahun 2 x 35 menit, selanjutnya usia 16-19 tahun 2 x 40 menit, dan untuk usai 20 tahun ke atas selama 2 x 45 menit. Dengan lamanya istirahat baik dari usia 12 tahun kebawah sampai 20 tahun ke atas waktu istirahat disamakan yaitu 2 x 15 menit (PSSI dalam Law of Game FIFA, 2008).

Dari kutipan-kutipan di atas, permainan sepakbola memiliki aturan-aturan baku dan menuntut aktivitas gerak ataupun keterampilan yang kompleks serta didukung oleh kemampuan teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Bompa dalam Syahara (2004:7) mengatakan bahwa: “untuk melatih seorang pemain di cabang sepakbola dapat dimulai dari usia dini”. Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktifitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik dan taktik disamping kondisi yang prima bagi pelakunya. Kemudian sepakbola menuntut kreativitas teknik, keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan baik apabila dimulai dari usia dini.

Berdasarkan kutipan-kutipan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa olahraga sepakbola merupakan suatu pertandingan beregu yang memiliki aktifitas gerak dan teknik (keterampilan) serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainnya seperti taktik dan mental dan semuanya diikat oleh aturan-aturan yang disesuaikan dengan usia pemain sepakbola itu sendiri.

b. Macam-macam Teknik Dasar Sepakbola

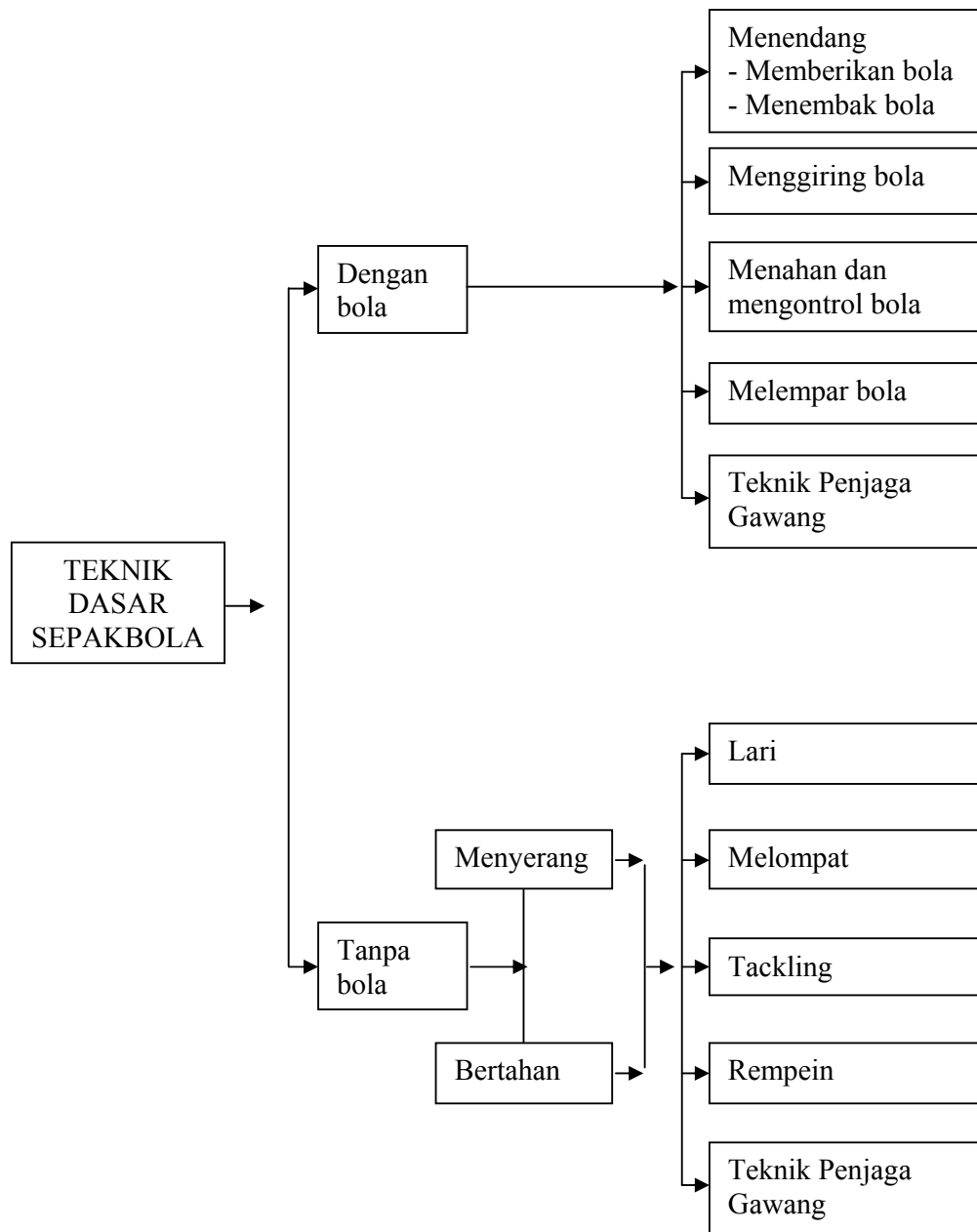
Agar dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Menurut Djezed (1985:1) bahwa:

“Salah satu faktor penting dalam permainan sepakbola yang dibutuhkan dan akan tetap dibutuhkan serta diperlukan sepanjang masa adalah dasar-dasar permainan sepakbola, karena tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar permainan segala teknik, taktik dan sistem permainan tidak akan bisa berjalan dengan baik.”

Pendapat di atas mengemukakan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar sepakbola merupakan salah satu modal untuk memenangkan pertandingan. Artinya, tanpa menguasai teknik terutama teknik dasar yang baik tidak akan mungkin seseorang untuk dapat mencapai prestasi yang baik.

Darwis (1999:48) mengemukakan bahwa : “teknik dasar sepakbola pada hakekatnya merupakan semua kegiatan yang mendasari permainan sehingga dengan modal demikian seseorang dapat bermain sepakbola”. Pendapat ini mengemukakan bahwa teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat

bermain sepakbola, di mana seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1 : Skema Pembagian Teknik Sepakbola
 Sumber : (Sepakbola Dasar (Darwis, 1999:49)

Joseph A. Luxbacher (2004:2) berpendapat bahwa: “teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan permainan yang mencakup mengoper dan menerima bola, heading, menggiring, menembak dan melindungi”. Dari pendapat ini mengemukakan bahwa dalam permainan sepakbola seorang pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola yang berhubungan dengan teknik dasar bertahan dan menyerang.

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas dapat dikemukakan bahwa hakekat teknik dasar sepakbola merupakan semua kegiatan atau keterampilan yang mendasari permainan sepakbola. Selanjutnya dalam penelitian ini teknik dasar sepakbola yang ditujukan adalah kemampuan *dribbling*. Dalam penelitian ini nantinya difokuskan pada siswa SMPN 12 Padang.

c. Kemampuan *Dribbling*

DEPDIKNAS dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009:869) mengemukakan “kemampuan berasal dari kata mampu yang artinya kuasa (bisa atau sanggup) melakukan sesuatu”. Jadi, kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan atau kekuatan untuk menyelesaikan tugas atau suatu bentuk aktivitas atau gerakan. Kemampuan yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah kemampuan *dribbling* pada siswa SMPN 12 Padang.

Soekatamsi (1992:273) menyatakan bahwa : "*Dribbling* adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus

menerus di atas tanah". Pendapat ini mengemukakan bahwa apabila pemain berlari dengan posisi kaki mendorong bola secara terus menerus dapat dilakukan sebagai gerakan *dribbling*. Darwis (1999:59) menyatakan bahwa “menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan berlangsung”. Pendapat ini mengemukakan bahwa *dribbling* juga dapat dilakukan dengan cara memindahkan bola dari tempat ke tempat lain, maksudnya membawa bola dengan kedua kaki sambil berjalan atau berlari ke tempat lain. Selanjutnya Djezed (1985:15) menjelaskan :

“*Menggiring* bola atau membawa bola adalah kelanjutan dari mengontrol bola, oleh sebab itu prinsip-prinsip mengontrol bola harus diingat untuk dilaksanakan pada saat menggiring bola, agar kedua kaki ikut aktif menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek. Tendangan atau sentuhan pendek-pendek dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian atas atau bagian luar.”

Pendapat ini mengemukakan bahwa menyentuh bola dengan tendangan pendek-pendek dengan bahagian kaki dapat dikatakan *mendribbling* bola.

Tim Pengajar Sepakbola (2005:47) menjelaskan bahwa :

“*Dribbling* berguna untuk memindahkan bola dari daerah sendiri ke daerah permainan lawan, untuk melewati lawan, memancing lawan untuk mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, untuk memperlambat tempo permainan, disamping itu juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati kiper jika sudah berhadapan langsung dengan kiper tersebut.”

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kemampuan *dribbling* adalah kecakapan untuk melakukan suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Djezed dan Darwis (1985:12) menjelaskan prinsip-prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat mengiring bola dengan baik antara lain ; “bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, dapat mengawasi situasi permainan pada waktu mengiring bola”.

Pendapat ini mengemukakan bahwa *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepakbola.

Berorientasi dari pada beberapa tujuan serta prinsip-prinsip *dribbling* bola dalam sepak bola, maka terdapat beberapa cara *dribbling* bola. Menurut Tim sepakbola (2006: 73-75) mengemukakan beberapa cara dalam melakukan *dribbling*, yaitu :

1) *Dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Dengan menggunakan bagian kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hal ini akan menyebabkan lawan menemui kesukaran untuk

merampas bola. Selain itu pemain yang menggiring bola tersebut dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Jadi hal seperti ini dapat diartikan jika pemain yang menggiring bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara menggiring bola seperti inilah yang lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki. Di samping itu kalau menggiring bola menggunakan kura-kura bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.

2) *Dribbling* dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberi kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah arah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun ke kanan berarti menghindarkan bola dari lawan karena dengan cara demikian tubuh pemain yang sedang menggiring bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola.

Pelaksanaan dari cara ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah pendek dan dengan kecepatan yang bervariasi. Dengan melakukan langkah-langkah pendek jarak antara bola tubuh dapat dikontrol sedemikian rupa sehingga sukar bagi lawan untuk merampas bola tersebut. Dengan demikian cara menggiring bola ini merupakan suatu usaha melindungi bola dari hadangan lawan.

3) *Dribbling* dengan Kura-kura Kaki Bagian Atas.

Mengiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan kalau memungkinkan bola berarti digiring tapi ditendang lalu dikejar atau (Kick and Run).

Selanjutnya, Joseph A Luxbacher (2001:49) mengemukakan pelaksanaan *dribbling* sebagai berikut :

“Persiapan, yaitu :

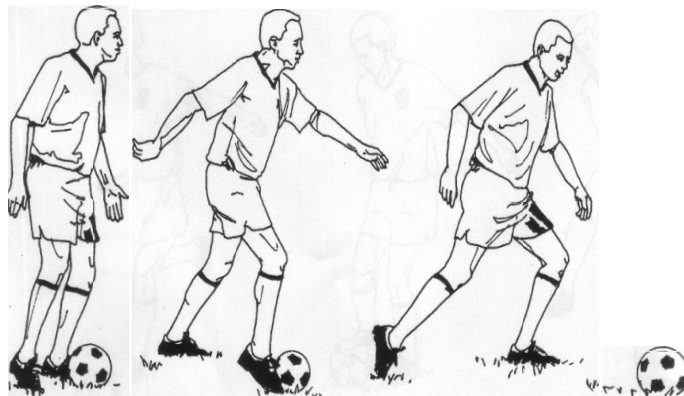
- 1). Postur tubuh tegak,
- 2). Bola di dekat kaki,
- 3). Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.

Pelaksanaan, yaitu :

- 1). Fokuskan perhatian pada bola,
- 2). Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya,
- 3). Dorong bola ke depan beberapa kaki.

Sikap akhir, yaitu :

- 1). Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik,
- 2). Bergerak mendekati bola,
- 3). Dorong bola ke depan”



Gambar 2 : Menggiring bola dengan cepat

Sumber : (Joseph A Luxbacher, *Sepak Bola*, (2001:49).

Dribbling dapat di peroleh dari latihan yang kontinu dan terarah, seperti dengan menggunakan metode latihan *dribbling zig-zag* ataupun dengan metode latihan *dribbling* bolak-balik. Tanpa adanya latihan yang kontinu dan terarah, keterampilan *dribbling* seorang pemain sepakbola tidak akan bagus. Hal ini sangat mempengaruhi dalam permainan sepakbola, karena melalui *dribbling* dapat mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang lawan.

2. Hakikat Metode Hasil Latihan

Menurut pendapat Suharno.Hp (1993:1) “metode adalah cara-cara melakukan gerak dengan runtut yang telah dipikirkan efektifitasnya untuk menguasai sasaran latihan gerak secara otomatis dan benar”. Pendapat ini mengemukakan bahwa metode merupakan suatu cara yang dilakukan berdasarkan perencanaan sebelumnya untuk mencapai tujuan dan dilakukan secara sistematis. Sedangkan menurut Bompa (1994:2) ”latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga. Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah sistem latihan yang diorganisasikan secara baik. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasar cabang olahraga, agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga”. Kemudian Lutan (1999:90) menambahkan “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari beban latihannya kian bertambah”. Kedua pendapat

para ahli di atas, mengemukakan bahwa latihan adalah aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan.

Menurut Lutan (1999:97) Efektifitas bentuk-bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi motorik olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) ditentukan oleh perbandingan komponen-komponen beban serta aturan-aturannya. Komponen beban tersebut adalah:

- a. Intensitas beban menunjukkan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu. Intensitas beban dapat ditentukan secara persentase (kuantitatif) untuk prestasi maksimal individu dalam setiap latihan. Beban berhubungan dengan massa atau jumlah berat yang digunakan dalam membangun kekuatan. Beban super maksimal atau suatu beban memiliki kekuatan maksimum dalam banyak kasus beban berkisar antara 100-175% dapat digunakan dengan mengaplikasikan eksentrik, atau melawan metode gaya berat dikenal juga sebagai negatif. Beban-bekan supermaksimal digunakan selama pengembangan kekuatan maksimum hanya oleh atlet-atlet dengan latar belakang yang kuat dalam latihan kekuatan. Sebagian atlet yang lain hanya terbatas pada beban hingga 100%. Beban maksimal berkenaan dengan beban 90-100% satuan maksimum. Beban tinggi digunakan ketika bekerja dengan beban 60-90% dari satuan maksimum. Beban sedang berkenaan dengan persentase antara 30-60% dari satuan maksimum. Beban rendah ialah dibawah 30% dari satuan kapasitas.

Pada setiap bentuk latihan, intensitas beban ditentukan oleh :
kecepatan dalam meter/detik, frekwensi gerakan, besar beban yang diangkat (digerakkan), tinggi dan jauh lompatan, dan pada cabang olahraga permainan ditentukan oleh tempo permainan itu sendiri.

b. Volume beban menunjukkan jumlah isi atau materi latihan (kuantitas).

Jumlah pengulangan, jumlah jarak yang ditempuh dan jumlah beban yang digerakan, juga waktu latihan yang efektif. Jika beban lebih tinggi maka jumlah repetisi dan irama penampilan berkurang, pada pengembangan kekuatan maksimum (90-175%) jumlah repetisi hanya sedikit (1-3), dilakukan secara perlahan-lahan. Pada latihan yang ditujukan untuk mengembangkan power (30-80% dan maksimum) jumlah repetisi sedang (5-10) dan penampilan mereka dinamis. Seperti pada daya tahan otot, jumlah repetisi tinggi, kadang-kadang sampai pada suatu batas (250 atau lebih) penampilannya lambat, irama sedang. Untuk daya tahan otot asiklis jumlah repetisi antara 10-30, sedangkan pada siklus mendekati batas. Dalam hal ini termasuk repetisi dan setiap macam latihan dan jumlah set dari repetisi.

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Jarak 15 meter
- 3) Kecepatan sedang
- 4) Dilakukan 4 kali setiap orang sebanyak 3 set. Artinya 4x15 meter berturut-turut, kemudian ada waktu istirahat, dan diulang lagi sebanyak 3 kali (Muchtar, 1992).

- c. Interval beban menggambarkan perbandingan waktu dari pembebanan ke pemulihan dalam satu satuan latihan. Interval beban dengan lama beban mempengaruhi intensitas beban.
- d. Lama beban latihan menunjukkan jumlah waktu suatu latihan, satu seri latihan atau jumlah waktu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu. Lama beban bersama dengan interval beban dapat mempengaruhi intensitas beban.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat penting untuk peningkatan kemampuan individu dalam meningkatkan prestasi. Latihan juga dipengaruhi oleh beberapa komponen untuk pencapaian tujuan latihan yang efektif dan maksimal.

Agar dapat meraih prestasi puncak yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa waktu yang lama ini bagi atlet seringkali menjemukan atau membosankan oleh karena itu para pelatih harus memikirkan bagaimana supaya atlet tidak bosan berlatih karena kebosanan akan dapat mengurangi motivasi untuk berlatih. Untuk mengatasi kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih para pelatih perlu menggunakan metode-metode dan materi/isi latihan secara bervariasi dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada.

Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah “cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan”. Pendapat ini mengemukakan bahwa cara yang dimaksudkan adalah khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan prinsip-prinsip dan norma-norma yang berlaku dalam olahraga atau semua yang

penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya tujuan dan keefektifan dalam belajar.

Dari pengertian-pengertian di atas terlihat bahwa tujuan memegang peranan penting dalam menetapkan dan memilih metode latihan yang akan digunakan. Tujuan latihan yang jelas dan tepat akan membantu dalam merencanakan kegiatan latihan, salah satunya adalah membantu penggunaan metode dalam kegiatan latihan yang dilakukan (IAAF dalam Syafruddin, 1999:86). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Makin baik suatu metode semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

Adapun pemberian latihan yang dilakukan yaitu selama 18 kali. Sesuai dengan pendapat TomRosandic dalam Maidarman (1986:22) yang terjemahan nya sebagai berikut :

“Latihan yang giat dan frekuensi yang banyak dengan waktu yang pendek akan menghasilkan kemajuan yang besar. Ini adalah kemungkinan lebih baik latihan dalam 3 kali seminggu dengan waktu yang pendek. Sedangkan latihan seminggu sekali dengan waktu yang panjang tidak menghasikan kemajuan”.

Dari pernyataan tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni dalam mencapai suatu standar yang telah ditentukan. Untuk meningkatkan prestasi olahraga seperti yang telah disebutkan, maka memerlukan pelaksanaan latihan yang memakan waktu yang lama, latihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem

tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks.

Bertolak dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan merupakan cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistimatis dan terorientasi pada tujuan yang sangat penting untuk usaha peningkatan keterampilan individu dalam meningkatkan prestasi olahraga. Metode latihan juga mempunyai beberapa komponen pendukung untuk mencapai tujuan latihan yang efektif dimana mendapatkan hasil yang maksimal. Selanjutnya akan dibahas tentang bentuk metode latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola yaitu metode latihan *dribbling zig-zag* dan metode latihan *dribbling* bolak-balik.

a. Metode Latihan *Dribbling Zig-zag*

Menggiring bola (*dribbling*) merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung dengan prinsip bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat menggunakan seluruh bagian kaki serta dapat mengawasi situasi permainan (Darwis :1999).

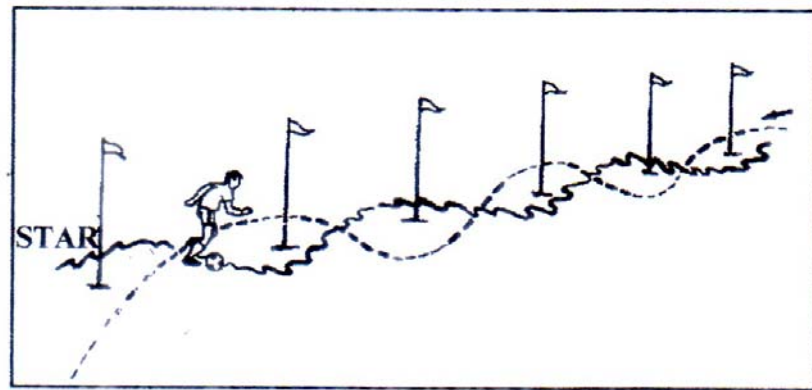
Menurut Depdiknas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009:1571), kata *zig-zag* berarti berbelok-belok, atau dengan kata lain *zig-zag* merupakan gerakan dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Metode latihan *dribbling zig-zag* adalah pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tongkat-tongkat/*cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain

dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik, pemain mulai menggiring bola pada *cone* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal (Luxbacher :2001).

Dari beberapa pendapat diatas penulis menyimpulkan, latihan *dribbling zig-zag* merupakan bentuk latihan *dribbling* dengan menggunakan tonggak/patok, dalam pelaksanaannya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam menggiring bola.

Metode latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig-zag* untuk melewati tonggak-tonggak yang ada. Untuk menggiring bola dengan cara ini terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain antara lain: (a) Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, (b) Posisi badan dimundurkan, (c) Tubuh di atas bola, (d) Fokus perhatian pada bola, (e) Membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, (f) Merubah arah gerakan, (g) Melihat kedepan. (Luxbacher:2001).

Dalam latihan ini pemain menggiring bola melintasi beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start, selanjutnya pelatih memberi aba-aba, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 – 2 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3 : Latihan *dribbling zig-zag*
 Sumber : Sneyers (1988)

Jika dilihat dari cara pelaksanaan dalam *dribbling zig-zag*, maka akan terdapat keuntungan dan kelemahan dari bentuk latihan ini. Menurut Pebri (2008:15) adapun kelebihan dan kelemahan bentuk latihan *dribbling zig-zag* sebagai berikut:

- 1) Keuntungan dari bentuk latihan *dribbling zig-zag* antara lain:
 - a) Seluruh bagian kaki dapat aktif menyentuh bola karena pemain dituntut melewati beberapa patok yang ada, sehingga pemain harus merubah arah gerakan *dribbling* yang dilakukan.
 - b) Kelincahan dalam menggiring bola akan lebih meningkat.

- c) Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa patok yang harus dilewati.
 - d) Tidak memakai banyak tempat dan alat.
- 2) Kelemahan dari latihan *dribbling zig-zag* antara lain:
- a) Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat menggiring bola.
 - b) Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati.
 - c) Intensitas latihan sulit diukur.

b. Metode Latihan *Dribbling* Bolak-balik

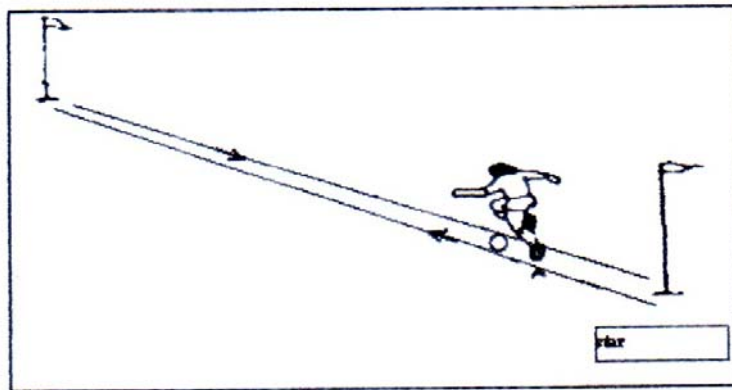
Metode latihan *dribbling* bolak-balik merupakan bentuk latihan dimana pemain menggiring bola dari satu titik ke titik lainnya kemudian kembali lagi menggiring bola ke titik semula. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak beda jauh dengan bentuk latihan *dribbling zig-zag*, hanya saja dalam latihan ini pemain menggiring bola tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan *dribbling zig-zag*.

Pelaksanaan latihan *dribbling* bolak-balik dilakukan dengan sederetan tonggak, dengan gerakan sekali menuju tonggak, lalu menjauhi, kemudian menghampiri lagi, dan seterusnya (Coerver:1987).

Jika dilihat dari cara pelaksanaanya, bentuk latihan *dribbling* bolak-balik berguna untuk menggiring bola dengan cepat, karena dalam latihan ini pemain tidak dituntut banyak dalam merubah arah

gerakan *dribbling*, tetapi pemain dituntut untuk menggiring bola dengan cepat dari satu titik ke titik lainnya. Untuk menggiring bola dengan cepat terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain: (a) Postur tubuh tagak, (b) Fokuskan perhatian pada bola, (c) Dorong bola kedepan, (d) Bergerak mendekati bola, dan (e) Pandangan kedepan (Luxbacher :2001).

Pada latihan ini pemain menggiring bola dari satu titik ke titik lainnya, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start untuk bersiap-siap menggiring bola, selanjutnya pelatih memberikan aba-aba pada pemain untuk menggiring bola, lalu pemain menggiring bola kedepan menuju titik berikutnya kemudian berbalik arah dengan menggiring bola kearah titik semula. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4: latihan *dribbling* bolak-balik
Sumber : Sneyers (1988)

Berdasarkan penjelasan serta cara pelaksanaan yang dilakukan dalam *dribbling* bolak-balik, maka akan terdapat kelebihan dan

kelemahan bentuk latihan. Menurut Pebri (2008:17) adapun kelebihan dan kelemahan bentuk latihan *dribbling* bolak-balik sebagai berikut:

- 1) Kelebihan dari bentuk latihan *dribbling* bolak-balik antara lain:
 - a) Latihan ini sederhana dan mudah dilakukan.
 - b) Pemain dapat menggiring bola dengan cepat karena tidak melewati banyak patok.
 - c) Saat menggiring bola, bola lebih mudah dikuasai.
 - d) Tidak memakai banyak tempat dan alat.
- 2) Kelemahan dari bentuk latihan *dribbling* bolak-balik antara lain:
 - a) Terlalu monoton karena tidak ada variasi gerakan.
 - b) Tidak banyak bagian kaki yang aktif menyentuh bola karena bola lebih banyak didorong kedepan.
 - c) Intensitas latihan sulit diukur.

Berdasarkan uraian di atas, pelaksanaan metode latihan *dribbling zig-zag* dan metode latihan *dribbling* bolak-balik dalam sepakbola dilakukan oleh siswa SMPN 12 Padang. Kegiatan sepakbola dilakukan pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pada materi aktivitas pengembangan diri setiap hari sabtu di lapangan sepakbola Nanggalo.

3. Ekstrakurikuler

“Ekstrakurikuler merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa berdasarkan bakat yang dimiliki siswa dalam

rangka pengembangan kemampuan secara lebih luas terhadap mata pelajaran atau cabang-cabang kegiatan tersebut” (Mardelis, 1998, 11). Kegiatan ekstrakurikuler pelaksanaannya diatur di luar jam pelajaran sekolah dan juga dapat dilaksanakan pada hari-hari libur.

Pendapat di atas mengemukakan, ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Visi kegiatan ekstrakurikuler adalah berkembangnya potensi, bakat dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan para siswa yang berguna untuk dirinya sendiri, keluarga dan masyarakat. Misalnya, menyelenggarakan kegiatan yang memberikan kesempatan siswa mengekspresikan diri secara bebas melalui kegiatan mandiri atau kelompok dan menyediakan sejumlah kegiatan yang dapat dipilih oleh siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat.

Dalam program ekstrakurikuler, ada beberapa cabang olahraga yang diikuti oleh siswa. Salah satu diantaranya adalah permainan sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang telah membudaya di tengah-tengah masyarakat pada saat ini. Program ekstrakurikuler sepakbola merupakan bagian dari integral dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan siswa. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan perpanjangan, pelengkap atau penguat bagian intrakurikuler.

Keduanya saling terkait dalam mencapai tujuan pendidikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (1986:71), yaitu:

“Upaya untuk mengembangkan potensi anak didik sehingga berkembang mencapai taraf maksimal, bukan saja memahami kegiatan ekstrakurikuler, dalam bidang olahraga kegiatan ekstrakurikuler itu dapat memberikan sumbangan yang lebih banyak daripada kegiatan intrakurikuler, apalagi dikelola sebaik-baiknya dalam rangka menyalurkan dan memupuk bakat seseorang”.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa melalui program ekstrakurikuler sepakbola, khususnya yang telah dilaksanakan pada SMPN 12 Padang diharapkan siswa dapat menyalurkan bakat dan minatnya, sehingga dapat mengembangkan kemampuan individu secara maksimal.

Mardelis (1998:50) mengemukakan :

“Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan, mendorong pembinaan sikap serta memungkinkan penerapan lebih lanjut. Pengetahuan yang telah dimiliki dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum baik program inti maupun program khusus”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa program ekstrakurikuler di sekolah merupakan suatu wadah bagi siswa agar dapat mengembangkan kemampuan dan memperluas ilmu pengetahuan yang telah dimilikinya. Hal ini sekaligus dapat membina siswa untuk penerapan lebih lanjut dari ilmu pengetahuan yang telah didupakannya. Dengan demikian program ekstrakurikuler memberikan manfaat yang besar terhadap kemajuan belajar siswa. Ini bisa dicapai apabila siswa mengikuti secara baik dan terarah, khususnya pada cabang olahraga permainan sepakbola.

Dari berbagai pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu wadah yang menampung aspirasi siswa untuk menuangkan bakat, minat sesuai dengan kompetensi yang dibutuhkannya dan sekaligus dapat membina siswa untuk penerapan lebih lanjut dari ilmu pengetahuan yang telah didapatkannya.

B. Kerangka Konseptual

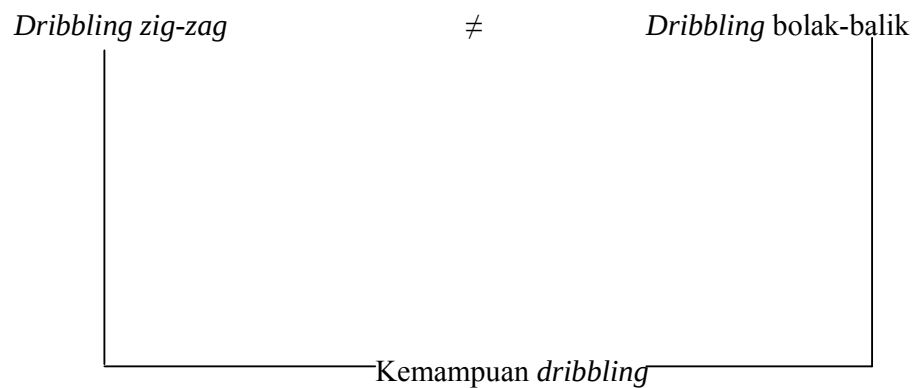
Berdasarkan kajian teori dapat dijelaskan bahwa dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi pemain yang berprestasi, salah satunya adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* berguna untuk melakukan serangan balik, menarik perhatian lawan, *dribbling* juga dapat berguna untuk mencetak gol dengan cara melewati kiper apabila sudah berhadapan langsung dengan kiper.

Dalam proses latihan dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dalam hal ini yang menjadi permasalahannya adalah bagaimana bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, sehingga tujuan yang ditetapkan sebelumnya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Adapun tujuan yang ditetapkan sebelumnya dapat tercapai secara efektif dan efisien. Adapun bentuk latihan yang dibahas adalah latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *dribbling* bolak-balik.

Latihan *dribbling zig-zag* dan *dribbling* bolak-balik merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun demikian, terdapat kemungkinan hasil latihan yang berbeda disebabkan adanya

kekurangan dan kelebihan dari masing-masing bentuk latihan tersebut. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari efektifitas bentuk latihan *dribbling zig-zag* dan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola.

Sehingga dapat digambarkan skematis perbedaan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* antara latihan *dribbling zig-zag* dan bentuk latihan *dribbling* bolak-balik, yaitu sebagai berikut :



Gambar 5.
Kerangka Konseptual

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas yaitu bentuk latihan *dribbling zig-zag* (X_1) dan bentuk latihan *dribbling* bolak-balik sebagai (X_2). Sedangkan variabel terikat (Y) adalah kemampuan *dribbling*.

C. Hipotesis

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka, maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan *dribbling zig-zag* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.
2. Latihan *dribbling* bolak-balik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *dribbling zig-zag* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dengan perolehan $t_{hitung} (19,83) > t_{tabel} (2,20)$ dalam taraf pengujian $\alpha = 0,05$.
2. Latihan *dribbling* bolak-balik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dengan perolehan $t_{hitung} (10,00) > t_{tabel} (2,20)$ dalam taraf pengujian $\alpha = 0,05$.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dengan perolehan $t_{hitung} (2,67) > t_{tabel} (2,20)$ dalam taraf pengujian $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Kemampuan *Dribbling*, yaitu :

1. Bagi guru pembimbing agar dapat menggunakan metoda latihan *dribbling zig-zag* dan *dribbling* bolak-balik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMPN 12 Padang.

2. Bagi pemain sepakbola SMPN 12 Padang disarankan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Batty, Eric. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training for Sport*. Canada : Mosaic Press.
- Coerver. 1987. *Sepakbola*. Jakarta: Gramedia
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: FIK UNP Padang.
- Depdiknas. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Djezed, Zulfar dan Darwis, Ratinus. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Fardi, Adnan . 2010. Silabus dan Hand-Out. Mata kuliah Statistik. Padang: Program Pascasarjana.
- Joseph A. Luxbacher. 2001. *Sepakbola, Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- 2004. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kusyanto, Yanto. 1999. *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I (Berdasarkan Kurikulum Baru GBPP 1994)*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/Bandung.
- 1986. *Pengelolaan Interaksi Belajar Mengajar Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: UT Karunika.
- Maidarman. 1986. *Perbandingan Pengaruh hasil Latihan Antara Metode Bagian Dengan Metode Gabungan terhadap peningkatan Kemampuan Dasar Renang Gaya Bebas Pada Murid Putra Kelas II SD Semen Padang*. Padang, Sumbar: FPOK IKIP Padang.
- Mardelis. 1998. *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) Negeri 2 Padang*. Padang: FIK UNP.