

**PENGARUH LATIHAN BOLA KARET DAN BOLA PLASTIK
TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA KELAS 5 SD N 01
JOPANG MANGANTI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Sebagian Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S1)*



OLEH :

AFDHALUL DZIKRI
2006/ 74591

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BOLA KARET DAN BOLA PLASTIK TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA

Nama : AFDHALUL DZIKRI
BP/ Nim : 2006/74591
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang Desember

2010

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs . Asril B. M.Kes.AIFO
Nip. 19611119 198903 1 003

Drs.Afrizal S. M.Pd
Nip. 19590616108603 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan

Drs. Yendrizar, M.Pd
Nip. 19611113 198703 1 003

Halaman Pengesahan Lulus Ujian Skripsi

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Latihan Bola Karet dan Bola Plastik terhadap
Kemampuan *Dribbling* Siswa Kelas 5 SD N 01 Jopang
Manganti.**

Nama/ Nim : Afdhalul Dzikri / 74591

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang Januari 2011

Tim penguji

No.	Jabatan	Nama	Tanda
	Tangan		
1.	Ketua	Drs. Asril B, M.Kes.AIFO	1. _____
2.	Sekretaris	Drs. Afrizal S, M.Pd	2. _____
3.	Anggota	Drs. Maidarman, M.Pd	3. _____
4.	Anggota	Donie, S.Pd, M.Pd	4. _____
5.	Anggota	Drs. M.Ridwan	5. _____

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya;
ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan
menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada dua orang ibu
bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.
Qur'an : Luqman (14)

Alhamdulillah, terima kasih ya ALLAH.

Telah Engkau berikan aku kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan semua ini.

Dengan penuh suka cita ananda persembahkan hasil perjuangan ini untuk kedua orang tua ananda: Ibu (Zuz elina) dan Bapak (Asrizal) yang telah mengorbankan apapun jua untuk keberhasilan ananda, yang tak dapat ananda membalasnya sampai kapanpun jua...(mokasih ma , mokasi pa).

Buat keluarga besarku: Kak fitra, adek-adeku: Dzikri, Rahma, Dhila, Fadli, Thayib, Ismul (rajin-rajin sikola, jan maleh-maleh jou).

Buat keluarga besar pitopang yang telah memberikan dukungan demi kesuksesan anak, kemenakan dan cucu-cucunya.

Terima kasih buat Bapak Asril. B dan Afrizal S yang telah membimbing ananda dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga buat Bapak Maidarman, Bapak Ridwan dan Bapak Donie yang telah banyak memberikan masukan, kritik dan saran kepada ananda. Dan juga terimakasih ananda ucapkan kepada bapak/ibuk dosen dan pegawai FIK UNP.

Terima kasih juga buat semua guru-guru ananda sewaktu sekolah (SDN 03 Padang jampang, MTsN Padang Jampang, SMK 1 Guguak)

Terima kasih juga buat rekan-rekan Kepelatihan 2006 : Alek (terima kasih sudah sangat banyak membantu), rekan2 seperjuangan maret 2011 Febri, Ihsan, Yudhi dan terutama Desi gendut dan rekan rekan lainnya di Jurusan Kepelatihan yang terlalu banyak di sebutkan satu persatu.

Terima kasih juga buat teman-teman alumni Garuda IV NO 57 :Tega ,Fauzan, Febi, Ronal, Amar, husni, Rigo (semoga kuliahnya lancar, dan wisuda lo secepatnya jan talambek lo soman jak den ndak)da roni, Roki (selamat atas PNS nyo,,)

Terima kasih juga buat: Lida n Ibu, Anita, weni, anah, amel, dan teman-teman lainnya

Dan seluruh adek-adeku di SSB P3D Padang Jopang (semoga semakin hari, semakin jadi lebih baik dan lebih baik lagi)

Terima kasih juga buat Keluarga besar : SSB PSTS Tabing, SMA N 1 Lareh Sago Halaban, SD N 01 Jopang Manganti, Pesantren DFA Padang Papang.

Dan terakhir terima kasih buat seseorang yang telah memberikan ku semangat semoga tetap jadi seseorang yang baik Untukku

By.



ABSTRAK

Pengaruh Latihan Bola Karet dan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Siswa Kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti

OLEH : Afdhalul Dzikri, /2011

Jenis penelitian adalah *guasi eksperimen*. Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya peralatan untuk melakukan latihan *dribbling* di SD N 01 Jopang Manganti. Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan bola karet terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
2. Mengetahui pengaruh latihan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh latihan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.
- 4.

Populasi dalam penelitian ini siswa SD N 01 Jopang manganti tahun ajaran 2009/2010 dengan jumlah 163 orang. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *dribbling* oleh Muhajir 2004. Setelah tes awal sampel dibagi menjadi 2 kelompok latihan, bola karet dan plastik. Bola karet dan bola plastik yang digunakan mempunyai keliling 50 cm. Teknik analisis data menggunakan t Test.

Dari analisis, t hitung bola karet 4.19, t hitung pada bola plastik 4,448 dan t tabelnya 2.571. Disimpulkan terdapat pengaruh yang berarti dari latihan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti. Untuk melihat perbedaan pengaruh bola karet dan plastik, t hitung 1.23 dan t tabel 2.571 disimpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang berarti.

Kata Kunci : latihan bola karet, latihan bola plastik dan kemampuan *dribbling*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Karet dan Bola Plastik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola “.

Skripsi ini dibuat untuk persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Asril B.M.Kes AIFO selaku pembimbing 1.
2. Bapak Afrizal S M.Pd selaku pembimbing II.
3. Bapak Drs.Riwan selaku penguji.
4. Bapak Doni M.pd selaku penguji.
5. Drs Maidarman M.Pd selaku penguji.
6. Bapak Drs Syahril B, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
7. Bapak Yendrizar, M,Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan
8. Bapak/Ibuk staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan

9. Kepala sekolah, Majelis Guru, Karyawan dan keluarga besar SD N 01 Jopang Manganti atas kesediaanya membantu kelancaran penelitian ini.
10. Kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan do'anya
11. Rekan-rekan FIK UNP
12. Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Peneliti

Afdhalul Dzikri
74591/2006

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	i
Halaman Pengesahan Lulus Ujian	ii
Abstrak	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar.....	x
Daftar Tabel.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI,KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakekat Sepak Bola	9
2. Hakekat Menggiring Bola (<i>dribbling</i>)	11
3. Hakekat Modifikasi.....	13
4. Hakekat Latihan.	16

5. Metode Latihan Modifikasi.....	19
B. Kerangka Pemikiran	20
C. Hipotesis	21
BAB III METODELOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	25
E. Defenisi Operasinal.....	25
F. Intrumen Pengambilan Data.....	26
G. Validitas Rancangan Penelitian	27
H. Teknik Pengumpulan Data	29
I. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
A. Deskriptif Data	32
B. Uji Persyaratan Analisis.....	34
C. Uji Hipotesis	36
D. Pembahasan	40
E. Keterbatasan	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.	24
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	25
Tabel 3. Tenaga Pembantu.....	30
Tabel 4. Distribusi Data	33
Tabel 5. Homogenitas Varians.....	36
Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis 1	37
Tabel 7. Rangkuman Uji Hipotesis 2	39
Tabel 8. Rangkuman Uji Hipotesis 3	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Menggiring Bola dengan Kura-Kura Bagian Dalam.....	12
Gambar 2. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	13
Gambar 3. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang kompleks serta memiliki peranan penting dalam usaha pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat. Sebagaimana dinyatakan dalam UU RI No 20 tahun (2003 : 7) sebagai berikut :

”Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan atau aktifitas fisik. Secara umum dinyatakan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih, melalui aktifitas jasmani,

olahraga dan kesehatan terpilih, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Depdiknas : 2007)

Sarana dan prasarana menjadi suatu faktor pendukung untuk menentukan kelancaran dan keterlaksanaan dalam proses dan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Sudirman (2003 :47) menyatakan sarana dan prasana yang diperlukan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi :

1. Pakaian, harus disesuaikan dengan jenis kegiatan
2. Alat-alat kesehatan untuk mengukur dan memantau kondisi tubuh
3. Alat-alat untuk menunjang kegiatan tersebut : seperti, bola kaki, bola voli, takraw dan alat-alat lainnya
4. Lapangan dan halaman terbuka

Dari uraian di atas peralatan adalah hal yang sering menjadi kendala untuk proses kegiatan belajar di Sekolah Dasar. Setiap sekolah biasanya hanya mempunyai beberapa buah peralatan saja. Misalnya bola kaki, biasanya hanya ada 2 atau 3 sedangkan murid di satu kelas sangat banyak. Baktiar dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (2010:49) menyatakan menyediakan dan mengatur peralatan adalah penting dalam usaha mencapai tujuan pembelajaran. Pelajar akan lebih aktif apabila peralatan yang digunakan memadai. Kajian yang dilakukan Hastie dan Saunders (1996) menyimpulkan keterlibatan pelajar dalam aktifitas motorik lebih meningkat apabila alat yang digunakan tidak terbatas. Selain itu penggunaan alat juga bergantung kepada rancangan aktifitas yang dilakukan. Dalam keterampilan manipulatif, tahap

keterampilan pelajar sangat ditentukan oleh ketersediaan peralatan. Guru hendaknya dapat mengubah penggunaan peralatan sesuai dengan keadaan pelajar.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi beberapa aspek. Secara garis besar Departemen Pendidikan Nasional mengelompokkan:

1. Permainan dan olahraga.
2. Aktivitas pengembangan.
3. Aktivitas senam
4. Aktivitas ritmik.
5. Aktivitas air .
6. Pendidikan luar kelas.
7. Kesehatan.

Untuk tingkat sekolah dasar aspek permainan dan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kippers, sepakbola, bolabasket, bolavoli, tenis meja, tenislapangan, bulutangkis, dan bela diri serta aktivitas lainnya. (Depdiknas 2007)

Sepakbola adalah salah satu materi di dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar. Sepak bola adalah olahraga permainan yang sangat disukai dan digemari setiap generasi dan tanpa mengenal umur. Siswa sekolah dasar adalah sekelompok anak-anak yang sangat aktif untuk bergerak, bermain dan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mereka senangi dan sering mereka mainkan.

Dalam sepakbola terdapat banyak unsur-unsur teknik dasar, baik yang dilakukan tanpa bola maupun menggunakan bola. Teknik tanpa bola menjadi faktor pendukung terjadi sebuah proses permainan dalam cabang sepakbola. Djezet (1999) menyatakan : teknik tanpa bola itu terdiri dari teknik berlari, teknik melompat, gerak tipu dan gerakan merampas bola (*tackling*). Teknik dasar dengan bola terdiri dari : menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, melempar bola.

Teknik dasar sepakbola ini menjadi bagian materi dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu teknik dasar yang diberikan pada kegiatan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar 01 Jopang Manganti. Keterampilan gerak menggiring bola ini menjadi salah satu materi pada kelas 5 di SD N 01 Jopang Manganti. Hal ini disesuaikan dengan ketentuan dari Depdiknas (2007 : 19) salah satu kompetensi dasar yang diajarkan untuk kelas 5 Sekolah Dasar adalah mempraktikkan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar, serta nilai kerja sama, sportivitas dan kejujuran. Karena itu maka gerakan teknik dasar atau keterampilan menggiring bola (*dribbling*) diberikan pada siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti.

Dalam pelaksanaan proses belajar menggiring bola pada sekolah SD N 01 Jopang Manganti ini terkendala oleh beberapa hal. Dari segi peralatan dalam PBM hanya terdapat 1 buah bola kaki dan jumlah murid sebanyak 25 orang . Menurut pandangan penulis belum terjadi proses yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Siswa hanya bermain dengan aturan modifikasi karena

keterbatasan bola. Proses belajar dan latihan *dribbling* yang dilakukan kurang efektif dan kurang terjadi peningkatan kemampuan sesuai tujuan yang diharapkan.

Untuk mengatasi kekurangan tersebut perlu dilakukan modifikasi peralatan. Guru harus dapat mengatasi kekurangan bola untuk proses latihan gerakan *dribbling*. Alat tersebut harus dapat disediakan secara lebih banyak dan membuat siswa lebih mendapatkan pengalaman gerak yang lebih banyak. Dengan adanya pengalaman gerak yang lebih banyak tentunya akan menghasilkan kemampuan gerak yang lebih baik. Gusril (2009) menyatakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik anak adalah dengan membuat ancangan model modifikasi

Berdasarkan kenyataan di SD N 01 Jopang manganti, maka dapat dilakukan modifikasi pada bola yang digunakan. Bola dapat diganti dengan bola yang lain yang dapat disediakan dalam jumlah yang lebih banyak dan dapat menghasilkan peningkatan kemampuan gerakan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti. Salah satu jalan keluar untuk mengatasi kekurangan bola untuk latihan *dribbling* dapat dilakukan latihan dengan bola karet dan bola plastik

Berdasarkan hal yang terjadi di SD N 01 Jopang Manganti yang kekurangan peralatan bola kaki ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti”** .

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan masalah pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa hal sebagai berikut:

1. Apakah keterbatasan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti ?
2. Modifikasi dalam bentuk apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti?
3. Apakah latihan menggunakan bola karet berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*?
4. Apakah latihan menggunakan bola plastik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling*?
5. Apakah perbedaan latihan dengan bola karet dan bola plastik juga menghasilkan peningkatan kemampuan yang berbeda pada siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti?

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu :

1. Pengaruh latihan bola karet terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
2. Pengaruh latihan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
3. Perbedaan pengaruh antara latihan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah,identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan bola karet terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
2. Apakah terdapat pengaruh latihan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan bola karet dengan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan bola karet terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
2. Pengaruh latihan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
3. Perbedaan pengaruh latihan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi strata satu pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
2. Bahan masukan dan pertimbangan bagi guru sekolah dasar dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
3. Bahan masukan bagi instansi yang membina olahraga sepakbola dari usia dini.
4. Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahrgaan dan juga sebagai gambaran bagi peneliti selanjutnya yang ada kaitannya dengan penelitian ini .

BAB II

KAJIAN TEORI

A. LANDASAN TEORI

1. Hakekat Sepakbola

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan *primitive* sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, anak-anak, dewasa, orang tua bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola ini.

Sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan yang datar dan rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebarnya 70 meter, yang dibatasi garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7.32 meter (PSSI, 2007/2008). Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang dibuat dari kulit dan dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainan berlangsung dalam dua babak, masing-masing babak lamanya 45 menit, dan masa istirahat 15 menit (PSSI,2007/2008).

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti:

- a. kecepatan,
- b. daya tahan,
- c. kelincahan,
- d. kelentukan,
- e. kekuatan.

Sedangkan kemampuan menguasai bola juga terdiri dari beberapa bagian yaitu :

- a. menendang,
- b. menerima bola,
- c. mengiring bola,
- d. merampas bola ,
- e. menyundul bola,
- f. gerak tipu dengan bola,
- g. melempar bola ke dalam lapangan,
- h. teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus penjaga gawang (Afrizal, 2000).

Berdasarkan kutipan di atas seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang prima serta kemampuan menguasai bola berdasarkan teknik dasar sepakbola.

2. Hakekat *Dribbling*

Mengiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain juga harus melihat

sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati gerak-gerik pemain lainnya. (Robert: 2007)

Djezet (1999) mengemukakan agar seorang pemain dapat menggiring bola dengan baik maka harus memperhatikan beberapa prinsip:

- a. bola harus dikuasai sepenuhnya tidak mungkin dirampas lawan.
- b. dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai.
- c. dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring bola.

Tujuan menggiring bola adalah:

- a. untuk memindahkan daerah permainan.
- b. untuk melewati lawan.
- c. memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah pengerangan terbuka.
- d. untuk memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan tujuan dalam permainan sepak bola, maka dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola.

- a. Menggiring bola dengan kura - kura kaki bagian dalam.

Dengan menggunakan kura - kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Pemain yang menggiring bola dapat dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Darwis (1999)



Gambar 1
Menggiring bola dengan kura - kura bagian dalam

- b. Menggiring bola dengan kura - kura kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk merubah-ubah arah, serta dapat menghindari lawan yang berusaha untuk merampas bola. Merubah arah atau membelok ke kiri maupun 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 menggiring bola seperti ini biasanya dilakukan dengan langkah-langkah yang pendek dan dengan kecepatan bervariasi. Djezet (1999)



Gambar 2

Menggiring bola dengan kura - kura bagian luar

- c. Menggiring bola dengan kura - kura bagian atas

Menggiring bola dengan kura - kura bagian atas biasanya dengan tujuan membawa bola lurus, dimana kemungkinan tidak ada rintangan dari lawan. Membawa bola seperti ini dapat dilakukan dengan cepat bahkan memungkinkan bola bukan berarti digiring tetapi ditendang lalu dikejar (*kick and run*). Djezet (1999)

2. Hakekat Modifikasi

Modifikasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *Modification* yang berarti merubah atau memodifikasi. Kiram (1992:33) menyatakan modifikasi berarti

melakukan pembaharuan dan pengembangan terhadap suatu hal agar dapat lebih mencapai sasaran yang diinginkan.

Modifikasi olahraga dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan, peralatan, waktu dan peraturan permainan. Sebagai mana dinyatakan Ausie Sport (1993) dalam Gusril, modifikasi olahraga kedalam pendidikan dapat dilakukan terhadap :

- a. Ukuran lapangan
- b. Peralatan
- c. Waktu permainan
- d. Peraturan permainan.

Menggunakan bola karet dan bola plastik dalam kegiatan latihan di sekolah termasuk kepada modifikasi peralatan dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Siswa Sekolah Dasar adalah kelompok umur yang masih tergolong kepada usia anak-anak. Maka latihan menggunakan alat-alat yang standar akan menimbulkan kesulitan yang lebih besar kepada siswa. Penggunaan bola modifikasi dalam latihan teknik dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan lebih berhasil. Hal ini didukung pernyataan Mutohir (2002) yang menegaskan: modifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi ketimbang pendekatan tradisional. Bila pengalaman anak didik sudah banyak bergerak tentu akan memberikan kontribusi kepada kebugaran jasmani dan kebugaran jasmani merupakan modal dasar dalam mendapatkan hasil belajar yang optimal. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Gusril (2009 : 34) dengan adanya modifikasi alat-alat dan peraturan memungkinkan siswa lebih

cepat mengembangkan kekuatan secara baik. Sebab setiap partisipasinya mendorong untuk bekerja sama dan merasa senang.

Selain untuk mengatasi kekurangan sarana, Jeff Dry(1993) dalam mutohir (2002: 27) juga menyatakan beberapa alasan mengapa modifikasi perlu dilaksanakan di sekolah :

- a. Anak secara fisik ,mental dan emosional tidak sama dengan orang dewasa, sehingga sangat tidak tepat mengharapkan anak untuk melakukan kegiatan olahraga dengan menggunakan peralatan dan peraturan seperti orang dewasa.
- b. Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan peralatan atau peraturan yang dimodifikasi dapat mengurangi terjadinya cedera olahraga.
- c. Modifikasi olahraga dapat memudahkan anak untuk mempelajari keterampilan gerak yang diperlukan untuk melakukan olahraga yang sesungguhnya.
- d. Modifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi ketimbang dengan pendekatan yang tradisional.
- e. Modifikasi olahraga dapat memotifasi anak untuk berpartisipasi dan senang bergerak

Pendekatan modifikasi ini seperti ini akan menimbulkan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan gerakan. Sebagai mana hasil penelitian Suharta dalam Gusril (2009:38) dinyatakan bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang rendah yang diajarkan dengan modifikasi

olahraga memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan bolavoli dari pada diajarkan metode konvensional. Berarti modifikasi olahraga efektif digunakan pada siswa yang masih mempunyai kebugaran jasmani yang rendah dalam menguasai keterampilan gerakan.

Untuk mengatasi kekurangan bola kaki dalam kegiatan latihan *dribbling* maka dilakukan dengan menggunakan alat yang dimodifikasi. Bola kaki dapat diganti dengan bola-bola yang lain diantaranya bola karet dan bola plastik. Bola karet dan bola plastik ini lebih terjangkau secara harga maka guru akan dapat menyediakannya dengan jumlah yang lebih banyak dan dapat mengatasi kekurangan sarana dalam kegiatan di sekolah.

3. Hakekat Latihan

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara berulang-rulang. Sesuai dengan pernyataan Syafrudin (1999:17) latihan merupakan implementasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Implementasi materi ini dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi.

Selain dilakukan secara berulang-ulang dalam sebuah latihan harus ada tuntutan latihan yang semakin dipersulit. Sebagai mana Rothig (1983:437) menyatakan dalam Syafrudin, latihan menggambarkan proses pelaksanaan materi latihan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit dan bervariasi untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Latihan *dribbling* bagi siswa sekolah dasar dalam konteks Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk mengenalkan, memperoleh dan memperhalus gerakan *dribbling* tersebut, maka perlu diberikan latihan teknik. Latihan teknik adalah latihan yang diberikan untuk peserta didik atau atlet untuk mendapatkan dan penghalusan keterampilan gerak. Lebih jelas Rothig dalam Syafrudin (2004:51) menyatakan: latihan teknik adalah perolehan, penghalusan, stabilisasi dari keterampilan-keterampilan gerakan. Untuk mempelajari kemampuan-kemampuan teknik dapat digunakan metode :

- a. Metode komplek- keseluruhan.
- b. Metode analitis – syntetis.
- c. Metode pengembangan.
- d. Metode elementer

Selain proses yang berulang-ulang dalam melatih teknik seorang guru atau pelatih juga harus memperhatikan beberapa hal. Pate (1993: 113) mengemukakan dalam melatih teknik, seorang guru dan pelatih olahraga wajib menekankan apakah mereka harus :

- a. Lebih dahulu mengajarkan keterampilan teknik tersebut dalam gerak lambat dengan penekanan terhadap ketepatan.
- b. Menekankan kecepatan dengan membiarkan ketepatan muncul kemudian.
- c. Memberi penekanan yang sama pada kecepatan dan ketepatan.

Selain hal yang diungkap Pate diatas, Jef Sneyer (1988:11) juga mengemukakan beberapa hal yang harus di perhatikan dalam melatih teknik :

- a. Ulangi melatih suatu gerakan, sampai terlihat dapat dikuasai dengan baik.
- b. Perbaiki segera kalau ada gerakan yang salah.

c. Adakan variasi materi latihan. Gerakanya sendiri tetap sama, akan tetapi dilakukan dalam situasi dan susunan yang saling berbeda.

d. Dalam sepak bola gerakan tidak berdiri sendiri, akan tetapi diikuti oleh gerakan lain.

Rothig (2004:58) juga mengemukakan koreksi gerakan mempunyai fungsi untuk memperbaiki gerakan dan untuk mengarahkan kepada proses gerakan yang sebenarnya. Oleh karena itu harus diperhatikan bahwa untuk memperbaiki kesalahan- kesalahan tidak bisa sekaligus, melainkan secara bertahap. Proses belajar teknik tidak boleh terhenti-henti atau terputus-putus dalam waktu yang lama antara setiap satuan training, karena dapat mengurangi efektifitas training. Selain itu latihan teknik juga harus dilakukan dalam kondisi yang pulih. Angka dan jumlah pengulangan latihan disesuaikan dengan persyaratan-persyaratan kondisi atau kemampuan konsentrasi. Karena sistem persyarafan pusat yang sudah lelah tidak memberikan koordinasi secara optimal. Rothig (2004:62)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melatih teknik yaitu :

- a. Menentukan apakah penekanan pada satu sesi latihan tersebut terhadap ketepatan gerakan atau kecepatan.
- b. Dilakukan secara berulang-ulang, berkelanjutan agar mendapatkan otomatisasi gerakan
- c. Membentuk variasi-variasi bentuk latihan agar tidak timbul kejenuhan
- d. Lakukan koreksi jika terjadi kesalahan gerakan dalam proses latihan

- e. Latihan teknik akan lebih baik jika dilakukan disaat kondisi yang masih pulih

Metode Latihan Modifikasi

Untuk mengatasi kekurangan sarana di sekolah maka bisa dilakukan latihan teknik menggunakan alat yang bukan alat yang standar. Dengan menggunakan modifikasi bola karet dan bola plastik maka dapat dilakukan latihan teknik *dribbling* dengan alat yang lebih banyak dan siswa akan mendapat kesempatan yang lebih banyak juga untuk melakukan gerakan tersebut.

Metode dalam bentuk permainan adalah metode yang sangat baik diberikan terhadap anak-anak dan juga dapat mendukung penggunaan alat-alat yang dimodifikasi. Sebagai mana dinyatakan Tom fleck (2007), metode bermain dan membiarkan anak-anak bersenang-senang akan membuat anak akan tetap berminat terhadap sepakbola dan membantu perkembangan kemampuan sepakbola mereka.

Robert koger 2007 dalam *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja* mengemukakan metode-metode permainan yang dapat dilakukan untuk latihan *dribbling* diantaranya permainan : home base, menirukan pemain di depan, berebut bola, menghitung jari pelatih, permainan *zig zag*, ekor keledai, gawang bergerak dan lain-lainya sesuai kepintaran pelatih dalam merancang

suatau bentuk permainan untuk meningkatkan dan memperbaiki kemampuan *dribbling*.

Maka untuk program latihan dalam penelitian ini penulis akan menerapkan bentuk bentuk latihan yang berupa permainan yang telah digambarkan oleh Robert Koger dan juga modifikasi permainan dari penulis. Namun dalam pelaksanaannya, penulis mengganti bola standar dengan menggunakan bola karet dan bola plastik. Bola karet dan bola plastik yang digunakan adalah bola mainan yang memiliki keliling 50 cm.

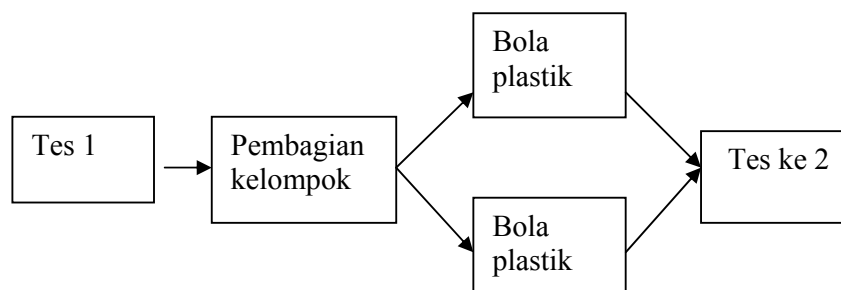
B. Kerangka Pemikiran

Latihan teknik dengan peralatan yang dimodifikasi dapat menanggulangi kekurangan sarana dan prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Selain itu siswa akan lebih merasa senang dan lebih teransang untuk melakukan latihan-latihan keterampilan cabang olahraga atau teknik olahraga. Hasil latihan dengan menggunakan bola ukuran modifikasi (bola karet) lebih berpengaruh bagi siswa dari pada menggunakan bola ukuran standar. Karena latihan menggunakan bola ukuran standar akan membuat siswa sekolah dasar jemu, bosan, dan malas.

Penggunaan bola karet dan bola plastik dapat menjadi solusi jitu dalam kegiatan latihan *dribbling* dalam kegiatan belajar di sekolah. Guru akan dapat menyediakan bola dalam jumlah yang banyak dan dengan biaya yang tidak terlalu tinggi. Bola karet yang digunakan terbuat dari karet dan sangat lentur, dan lebih susah dikendalikan bila dibandingkan dengan bola plastik yang terbuat dari bahan plastik. Dalam pelaksanaan dilapangan menurut pebulis

akan terjadi perbedaan pengaruh peningkatan kemampuan *dribbling* bagi siswa yang melakukan latihan menggunakan bola karet dan bola plastik.

Sehingga dapat digambar skematis penelitian ini sebagai berikut :



C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran maka hipotesis pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan bola karet terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
2. Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan bola karet dan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan yang menggunakan bola karet terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.19 > 2.571$). ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan latihan menggunakan bola karet.
2. Terdapat pengaruh latihan yang menggunakan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti. Dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.448 > 2.571$). ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan latihan menggunakan bola plastik.

3. Tidak terdapat perbedaan yang berarti pengaruh latihan yang menggunakan bola karet dengan latihan yang menggunakan bola plastik terhadap kemampuan *dribbling* siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan dan pembinaan olahraga sepakbola :

1. Bagi pelatih, guru penjas yang memiliki atlet berumur 10-12 tahun jika kekurangan alat maka dapat dilakukan latihan menggunakan bola modifikasi (bola karet dan bola plastik).
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *dribbling* atlet untuk meningkatkan prestasi sepakbola.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada siswa kelas 5 SD N 01 Jopang Manganti, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel siswa SMP/SMA.

4. Penelitian ini hanya melihat perbedaan pengaruh penggunaan bola karet dan bola plastik, untuk itu perlu diadakan penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh latihan penggunaan bola standar dan bola modifikasi

DAFTAR PUSTAKA

- Arizal. 2000. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan motorik Terhadap hasil Latihan Ketepatan Tendangan Ke Gawang Sepak Bola*. Padang : FIK UNP
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Menajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka cipta
- Bakhtiar, Syahril. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Padang : UNP
- Berhard, Guenter. 1986. *Prinsip Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat*. Semarang : Dohara Prize
- Direktorat Jendral Menajemen Pendidikan Dasar dan Menengah. 2007. *Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Depdiknas
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepak Bola*. Padang : FIK UNp
- Djezed, Zulfar. 1999. *Buku Ajar Sepak Bola* . Padang : FIK UNP
- Edya, Nanda. 2008. *Pengaruh Latihan Grass Drril, Wird Sprin, Starting Run- Stopping, Zig-Zag Run terhadap Kelincahan*. Skripsi. FIK UNP